

看不見的負擔~情緒勞務工作者的自我照顧

【免費講座】

108/02/26(二) 13:30-16:00 (2.5 小時)

你的工作除了工作事務外，是否經常需要面對服務對象的情緒反應？

你是否認為“解決他們困擾的問題就等同於我的專業能力？”

你是否感到服務對象的情緒反應不知不覺影響著你對工作的價值感？

甚至服務對象的情緒佔據你下班後的心神？

情緒勞務者本身就是一個重要的工作媒介，沒有好的身心品質就沒有好的工作服務品質，但情緒勞務工作者卻常常有著以他人為重的個性特質，在負擔他人時卻忘了自己的重要性。

期待經由這一堂課幫助工作者服務他人時，也能做好自我照顧，除了保持工作的身心健康，擁有正向的工作生活品質，提供所需服務對象健康又專業的形象與服務品質。

◎主辦單位：台北市保險業職業工會

◎上課地址：台北市忠孝西路 1 段 50 號 13 樓之 35

◎聯絡電話：(02)23610268 ◎網址：<http://tilu.org>

◎課程人數：12 人以上開課，人數上限 24 人

掃描報名



課程內容	講師介紹	課程進行方式
1. 情緒負荷對工作者的影響 - 你的工作對象情緒如何影響你 - 同理心 v.s. 界線	◎曾淑玲 老師 現任天力亞太顧問公司資深顧問，自 2005 年從事企業諮商工作至今，從客戶服務工作接觸及認識到現代企業職場人士在工作上的挑戰，於是，進修諮商與心理研究所學程，並通過國家考試成為提供直接服務的諮商心理師。	講授、角色扮演、示範、演練、小組討論、分享
2. 認識情緒內涵 - 各種情緒功能 - 情緒因應與回應		
3. 情緒負荷的自我調節 - 情緒調節 - 認知調節 - 生理調節		