檔　　號：
保存年限：

嘉義市商業會　函

會址：600 嘉義市民生南路 55 巷 2 號 9 樓
電話：(05) 222-2876　224-4789
傳真：(05) 225-1349
網站：www.chamber.org.tw

受文者：嘉義市各商業同業公會（請轉知所屬各會員）
本會各所屬非公會會員
本會各理、監事、名榮譽理事長、顧問

發文日期：中華民國 112 年 8 月 28 日
發文字號：嘉市商勇總字第 11234 號

主　旨：情緒掌控，決定你的人生格局：別讓 1%的情緒失控，毀了你 99%的努力。本會特舉辦「幫壓力找出口-職場情緒管理與壓力釋放」講習會，敬請

轉 知 所 屬 各 公 會 會 員
本會各理、監事、名榮譽理事長、顧問 踴躍報名參加為荷！
本 會 所 屬 各 非 公 會 會 員

說　明：

一、時　　間：112 年 9 月 18 日(星期一)下午 2：00～5：00
二、地　　點：嘉義市商業會會議廳（民生南路 55 巷 2 號 9 樓）
三、檢附課程內容、報名表 1 份，請以(05)225-1349 傳真報名，以便準備座位、講義、茶點等。

正本：嘉義市各商業同業公會
本會各理、監事、名榮譽理事長、顧問
本會所屬各非公會會員
副本：許圳凱老師

理事長蕭秋勇

收文 字號 251
收文 日期 112年8月31日

『幫壓力找出口~職場情緒管理與壓力釋放』講習會

⊕指導單位：中小企業發展基金管理委員會

⊕主辦單位：嘉義市商業會中小商業服務中心

⊕活動時間：112 年 9 月 18 日（星期一）下午 2：00 ~ 5：00

⊕活動地點：嘉義市商業會會議廳（民生南路 55 巷 2 號 9 樓）

⊕活動目的：情緒掌控，決定你的人生格局：別讓 1%的情緒失控，毀了你 99%的努力。學習如何看待壓力並用正確的方式達到自我紓壓，將會幫助你擁有更快樂、更健康的職涯人生。

⊕授課對象：嘉義市各商業同業公會（*請轉知所屬各會員負責人*）
本會各理、監事、會員、非公會會員、中小企業榮譽指導員…等。

⊕費　　用：完全免費提供講義、茶水及餐點。（本活動經費由經濟部中小企業發展基金管理委員會支付，不足部分由本會全額負擔）

⊕名　　額：60 名。【以報名先後次序為準】

⊕活動內容：

時間（下午）	題　　綱	講　　師
1：40~2：00	報　　到（敬請準時）	許圳凱老師
2：00~5：00	一、為何要情緒管理 二、壓力對人體造成的影響 三、如何紓發壓力	

✂---------- 請沿虛線剪下報名傳真 (05)225-1349 ----------

「幫壓力找出口~職場情緒管理與壓力釋放」講習會-報名表

公司行號或團體名稱	公司統編	姓　名	性別	地　　址	電　話

報名日期：自即日起至 112 年 9 月 15 日止。（※以上報名表欄位均為必填）

洽詢專線：(05)222-2876　(05)224-4789 羅文妤秘書、楊育菁助理專員

報名傳真：(05)225-1349

※敬請詳填報名表於期限內傳真報名。每一公司行號最多 1~2 名，報名後請務必準時參加，如不克前往請事先告知，以利安排講習座位及避免資源浪費。

112.8.950