**桃園市政府111年正念原子力系列**

**「認識正念，找回純粹的自己」講座課程表**

|  |  |
| --- | --- |
| **課程主題** | 認識正念，找回純粹的自己 |
| **建議講師** | 台灣正念工坊胡美連講師 |
| **研習時數** | 3小時 |
| **研習人數** | 130人 |
| **研習日期** | 111年7月11日（星期一）下午1時30分至4時30分 |
| **研習平臺** | 【U簡報】平臺，相關注意事項及操作手冊詳如附件。 |
| **訓練對象** | 各機關學校公務人員、約聘僱人員及臨時人員 |
| **訓練目標** | 為使同仁認識正念相關概念，學習科學訓練大腦的技巧，並於生活中納入正念練習，以提升工作效能與情緒管理能力。 |
| **課程大綱** | 1. 認識正念相關基礎概念。
2. 將動靜態正念練習應用於日常生活，使同仁能更清晰看待自我及周遭環境，並增加情緒管理能力。
 |