

10

WED
nesday

29

演講業師
周鈺翔

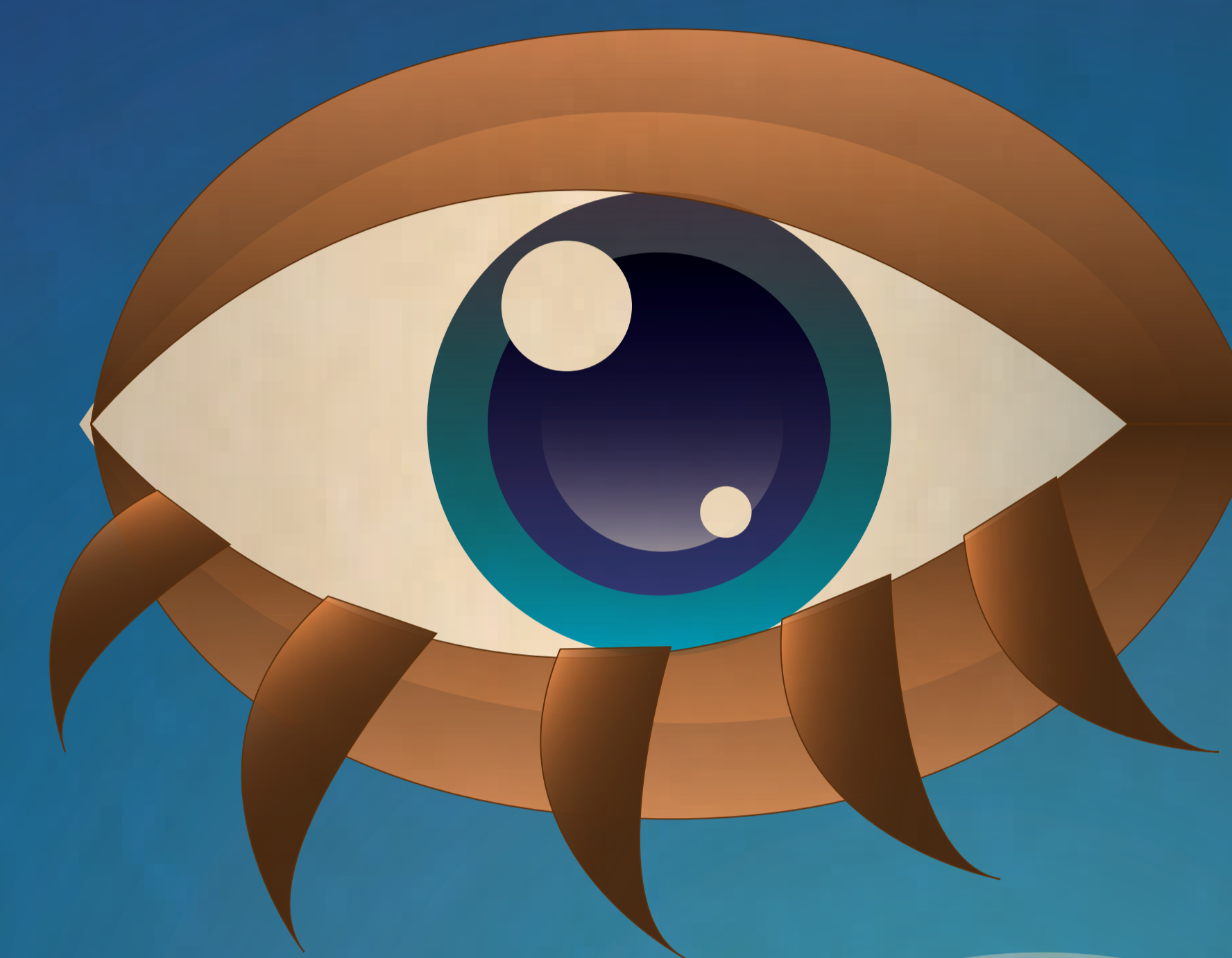
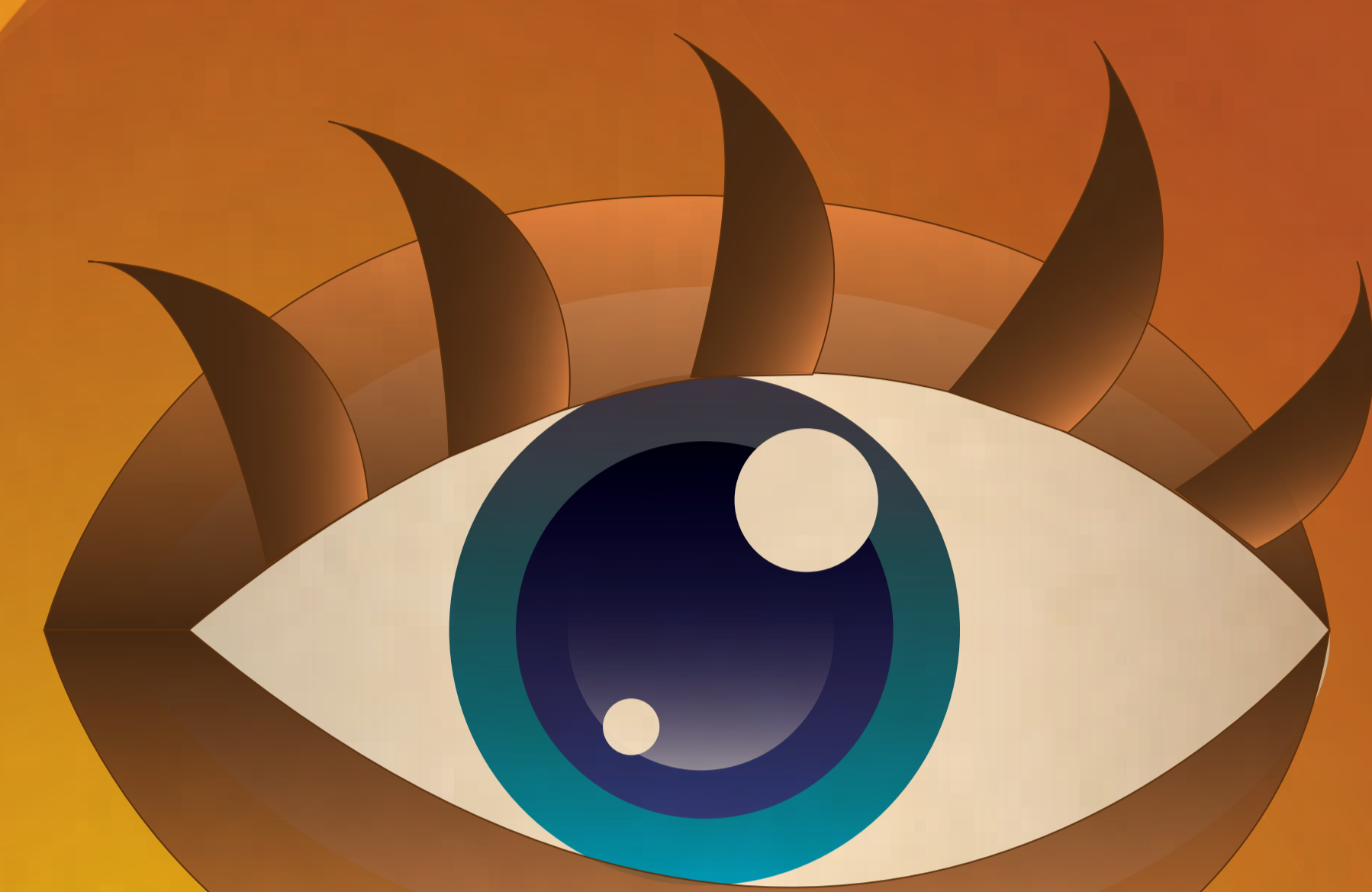
心理師

12

WED
nesday

24

Sunflower's
Secret



向日葵の秘密

教育部公民
素養陶塑計劃

主辦
單位

南臺科技大學
通識教育中心

08:10

療癒自己的身心

10:00

正念呼吸 | 身體掃描

10:10

EQ黃金法則-SBN2R

12:00

呼吸空檔 | 借位思考的技術

12:50

健身活潑的復原力

14:40

轉換心思的藝術

08:10

自信心的練習

10:00

DISC自信心強化技巧

10:10

我們和好，好不好

12:00

了解衝突背後的原因
和好的技巧

12:50

靜心的療癒力量

14:40

接納自己的心