《玩出心理韌性—桌遊壓力調適工作坊》

覺得心累、壓力大？
歡迎一起透過桌遊體驗釋放壓力，
掌握獨家壓力調適技能，學會面對挫折時快速回血！

Waha 王雅涵
諮商心理師
/作家

心理師
的歡樂之旅



時間：115年12月10日(四)
13:00-16:00
(13:00開始報到)

地點：行政大樓4樓雙語教室

參與對象：
學生自由報名，共30名。

(報名至12月03日17:00，依報名時間先後依序錄取，於活動前三日發送行通知)

遊戲機制 壓力調適

沒有不好玩的遊戲，
只有不好玩的人；
沒有不好玩的旅程，
只有沒有期待的心。

代表著作：
《遊戲引導力》
《給我一點要廢的勇氣》
《無力感世代》等。

報名連結：https://reurl.cc/QNKvm5

提醒：講座時段涵蓋上課時間，請務必完成報名程序且當日進行簽到退，
講座結束後由輔導室統一辦理公假。（如有相關疑問請洽輔導室　佳宜老師）