

情緒舒解講座



*當您感到非常憤怒,以及極端暴躁的時候, 您是怎樣去控制您的情緒?

*當您遇到情緒完全失控的時候, 您又如何有效來舒緩您內心的抑壓?

現在、可以讓您知道及運用方法如何去舒解內心憤怒, 暴躁, 以及抑壓的情緒, 這講座可以幫助您享受情緒穩定的生活, 迎接美好燦爛的人生! 課程內容包括了解自己正面及負面的情緒, 認識壓力的來源, 舒解壓力及表達積極的溝通.

費用: 課本連註冊費 \$ 40 (一次繳付)

一堂 60 分鐘 (每堂收費 \$45) (可頒發法庭認可文憑證書)

地點: 亞裔青少年中心 **Asian Youth Center (AYC)**

100 W. Clary Avenue, San Gabriel, CA 91776

講員: 全燕群 (Rebecca) Tel: (626) 309-0622 內線 108

Cell: (626) 348-6297 (手機)

Email: Rebecca.chuen@asianyouthcenter.org

***** 歡迎大家參加! *****