

二、員工紓壓課程



目的

紓解員工身心壓力，
協助員工工作調適



規定

- 辦理時數**不得**低於10小時
- 每堂課參訓人數**平均達20人**，勞工人數在50人以下者，平均達10人



對象

全體員工

參訓者具**普及性**



課程規劃

情緒管理、壓力紓解、健康促進(減重、飲食、運動)等

內容規劃兼具**多元性、創新性**



補助

講師鐘點費

每單位最高補助**6萬元**



二、員工紓壓課程



範例

課程可運用**視訊**、**小班**等分散方式辦理



課程明細

場次	日期	課程名稱	課程重點	講師	地點	上課時間	時數	堂數	人次	對象	參訓對象是否為固定人員
1	4-8月	認識我的身心狀態	介紹身心壓力來源及檢視自我、放鬆訓練	徐美美	訓練教室	上班時間	2	1	20	不分單位	否
2	4-8月	放鬆與靜坐冥想訓練	說明並練習靜坐、呼吸、肌肉放鬆訓練	徐美美	訓練教室	上班時間	2	1	20	業務單位	否
3	4-9月	療癒植栽手作DIY	透過組合植栽時能感受到心靈的療癒及學習種植的技能	方凌	艾花學苑	下班時間	2	2	40	不分單位	否
4	4-9月	伸展瑜珈	藉由瑜珈進而改造身體健康、幫助思想沉澱、提昇心靈解放	周小婷	訓練教室	下班時間	6	6	120	不分單位	是
總計							12	10	200		

