

壓力管理

1. 壓力與你
2. 管理工作壓力的源頭
3. 強化自己→使自己懂得控制及駕馭
4. 適應壓力的其他策略
5. 改良你的「壓力情緒程式」

.....
編號 **WEB6015**
.....

日期 **2021年7月13日(二)**
.....

時間 **10:30-12:30, 2 小時**
.....

形式 **網上平台 ZOOM**
.....

費用 **HK\$320 (早鳥優惠6月29日前)**
HK\$400
.....

Mr. Johnny Ng

