108 學年度第一學期諮商中心
壓力檢測與紓壓體驗預約辦法

一、 活動目的：

藉由生理回饋儀器覺察情緒波動對於身體的反應，之後再經由諮商心理師協助放鬆冥想，讓自己專注在當下並覺察自己的情緒與身體反應，進而紓解壓力，並在工作上有更好的效率及更佳的狀態面對生活。

二、 活動對象：

世新大學教職員

三、 活動地點：

世新大學諮商中心團體諮商室

四、 活動規劃：

每週開放六個時段，每時段進行約 30-50 分鐘，而每時段僅接受一人預約，每人每週僅能預約一個時段。

五、 活動進行：

活動進行方式可參考影片：**https://reurl.cc/9zZE5Y**

六、 報名方式：

每個月月底開放預約下一個月時段，額滿即不接受預約，請線上報名：https://reurl.cc/alrgrl (請按我)