

白领综合素质提高主题沙龙

快来

报名吧!

关注白领问题 轻松驾驭工作生活

现代的都市生活节奏越来越快，现代白领的健康问题及沟通技巧问题越来越受到关注。因为来自工作还有生活家庭等方面的压力，白领亚健康的人越来越多，长期忽视这些问题的话会演变成疾病，对身体造成不良影响，对工作也自然会产生不良影响。白领身心健康才是真正的健康！有效沟通才能提高工作效率！

福音来啦~

上海丽宝商务咨询有限公司携手彩虹桥心理咨询工作坊（公益组织）为苏州各大日企的现代高压职员们带来了【白领综合素质提高】主题公益沙龙。欢迎大家在这里寻找到一个优秀的自己，轻松驾驭工作和生活！

具体安排

一、 时间

2012年6月6日（周三）13:30-16:45

二、 地点

上海丽宝商务咨询有限公司苏州分公司培训教室
*爱河桥路9号金閻文华教育大厦506室

三、 具体内容：

- I. 白领康体培训（常识介绍与现场练习）
 - 1、白领常见的职业慢性病（如：肩周损伤、颈部劳损、腰腹肥胖、膝部积水、手指指关节增生）的介绍及预防
 - 2、其他白领康体知识（如：身体塑形、减肥方法等）
- II. 白领心理健康（结合 JENNY 朱老师的《情绪与压力管理》相关内容）
 - 1、白领压力管理（压力与疾病关联、职场压力模型解析、压力管理）
 - 2、情绪管理（认知负面情绪根源、非理性信念测验与解析）
- III. 有效沟通
 - 1、PDP 沟通行事风格测试和简单解析



四、 讲师介绍

■ Jenny 朱晓红老师—主讲心理健康部分

- IPTS国际职业培训师行业协会高级职业培训师
- 美国 ICQAC权威认证高级职业培训师
- 上海交通大学 & USA Preston University工商管理硕士(2001~2003)
- 高级人力资源管理师
- 国家二级心理咨询师
- IPTS国际职业培训师行业协会 2008年度最具魅力十佳讲师

● 客户举例

Hitachi日立(中国)、Omron欧姆龙(上海)、Honeywell霍尼韦尔、博泽汽车技术、Agilent Technologies安捷伦、法国佛吉亚Faurecia、PRATT & WHITNEY MANAGEMENT (SHANGHAI)、史丹利StanleyBlack&Decker、中国电信、中国银行、中国证券登记结算、上海烟草集团、上药集团、立信会计师事务所、豫园旅游商城股份、上海地铁、韩国三星财宝、上海大众动力总成、香港大昌行集团、江南造船厂房产公司等。



■ 刘老师—主讲白领康体常识与训练

- 曾为国家省级体操运动员
- 教育学硕士
- IPTS国际职业培训师行业协会职业培训师
- 美国 ICQAC权威认证职业培训师
- 体育经济人
- 国家二级心理咨询师

● 受邀机构

- 上海交通大学: 体育系教师
- 上海交通大学: 心理咨询辅导老师



报名表

报名方法: 请将报名表填写完毕后发送至 dxc@chinarainbow.cn
或传真至 021-52400911
电话:021-52400125(董 先生)

公司名	
所在地	
姓名	
电话	
FAX	
E-mail	
Home Page	

参加者	职位

- 本次公益沙龙参加人数限制为 30 人
- 报名截止至 2012 年 5 月 30 日 (周三), 有意请及早报名

咨询电话: 021-52400125 (董先生) E-Mail: dxc@chinarainbow.cn

关注白领问题 轻松驾驭工作生活