

HR Sharing 人力資源分享會



打造身心健康團隊

都市人生活緊張，面對急速的社會節奏，長時間工作，失眠或睡眠不足，欠缺運動來復元身心的機會，讓我們身心感到疲累，甚至精神萎縮，影響工作效能。此分享會讓你了解一些有效且簡單的提升團隊效能的方法，只要持之以恆，定必能夠打造更有效的工作團隊。



分享會主要介紹

☞與壓力共舞

- 認識壓力徵狀
- 介紹易學易懂的身心鬆弛技巧

☞激活腦能量:輕輕鬆鬆健腦操

- 左右腦對決
- 健腦操齊齊做

☞「穴」按愈鬆

- 按穴減壓有辦法

☞辦公室瑜伽

- 介紹不同的辦公室瑜伽動作

日期：2013年8月23日（星期五）

時間：下午3:00 – 5:30

地點：九龍尖沙咀加連威老道33號地窖

對象：管理、人力資源、培訓及有關管理人員

主持人：黎嘉欣女士 顧問

截止報名日期：2013年8月9日（星期五）

費用：全免

名額有限 先到先得 每間機構只限兩名具管理職責員工參與



LIKE us on



HR Sharing/人力資源分享會

打造身心健康團隊

報名手續: 請填妥報名表，於截止日期前郵寄或傳真至 2724 3703富達盟信顧問有限公司/僱員發展服務收。

查詢: 請致電2731-6350 或電郵 fdc_info@fourdimensions.org 與方小姐查詢

報名表

工作機構：			服務類別：			
姓名：	(中文)			(英文)		
職位：				電郵地址：		
聯絡電話：				傳真號碼：		
姓名：	(中文)			(英文)		
職位：				電郵地址：		
聯絡電話：				傳真號碼：		
你對本分享會的期望:						

參加者聲明：本人自願向富達盟信顧問有限公司/僱員發展服務提供以上資料作公司處理工作坊報名及日後通訊之用，並明白除個人資料(私隱)條例的豁免範圍外，本人有權查閱及更正個人資料。本人清楚知道，為確保培訓之質素，整個過程會可能被攝影或錄音。

參加者簽名：_____

日期：_____