

# 本署113年度員工協助方案專題講座

打擊上班久坐肥-  
辦公室運動操



自我探索-  
正念冥想



員工問題發現  
與處理



三明治主管  
溝通術



逆境中的  
快樂領導



時間管理達人-  
如何效率工作



談職場霸凌與  
關懷意識培力

