

舒緩考前焦慮的放鬆練習

講者

黃種斌 法律學院心輔室 駐院諮商心理師

隨著考試的接近，越來越難專心嗎？

焦慮有時候會讓你無法好好發揮嗎？

本講座會帶你一起練習一些穩定身心的小技巧

幫助你在壓力下可以適時地找回自己的狀態

時間：2023.07.14（五） 12:00-12:30

方式：線上，ZOOM。報名成功後寄發連結。

報名：<https://forms.gle/xgKuXZPYih8vbVJ38>



@cottonbro studio