



情緒治療小組 新思力行 與情緒做個朋友

八个周五 或 八个周六 (收費: \$720)

5 - 6:30 PM (周五) 或 10:30 AM - 12 PM / 1:30 - 3 PM (周六)

5050 KINGSWAY, BURNABY / 106-10422 168TH ST., SURREY / 1155 W. PENDER, VANCOUVER

这个健康开怀的国/粤语小组，能帮助你學到：

- 如何订定目标，有效地解决问题
- 什么是压力及如何处理
- 忧郁的成因、征兆、和根治的方法
- 饮食、运动、娱乐、睡眠、酒精、药物、咖啡因对日常生活的影响
- 如何建立满意的社交生活
- 进取的沟通技巧
- 如何改变负面的思考模式
- 如何调控情绪，以致不失控

創建正能量 更新積極的知情意



樂心心理治療 SOARING HEART THERAPY 主办。查詢及報名: JANE LI @ 778-847 4326