

走近情绪和睡眠管理，缓解职场压力 ——会员心理健康专题讲座顺利举办

2023年12月29日，广东省注册会计师协会与广州注册会计师协会联手为非执业会员带来一场心理健康专题讲座，特邀副主任医师、硕士生导师、广东三九脑科医院心理行为医学科首席专家王德民医生就《职场压力下的情绪和睡眠管理》进行分享，希望广大会员关注情绪和睡眠管理，缓解职场压力，保持身心健康迎接新的一年。

广东省注协副秘书长林翔在活动开始前进行致辞，并向会员介绍了协会有关服务与行业概况。王德民主任就职场人可能遭遇的压力、从而引发的情绪反应与睡眠情况进行了专业讲解，同时穿插各种真实案例与现场互动，让大家了解如何进行恰当的情绪控制和睡眠调节。



注册会计师是社会经济发展的重要专业力量，行业职场人士的身心健康也是协会关注的重点之一。在新的一年里，协会将持续为会员提供优质服务，举办更多会员需要的活动，敬请关注！



广州注册会计师协会

2024 年 1 月 2 日