

臺灣點一盞燈社會關懷協會擬舉辦【人生必修的13堂心理學—成為更好的自己】公益自我成長線上課程 輔導室(輔導組)

發表人：

張貼在：2022/6/14 12:43:37

說明：

一、 本課程將透過十三堂線上課程，幫助學員獲得領悟與成長。從探討自己個性的盲點開始，到為自己的人生遭遇負起責任，不當受害者，找回力量，創造你真正想要的幸福人生。

二、 課程內容如下：1. 談自我覺察：了解自己才能掌握人生（佛洛伊德學派、溝通交流分析學派），2. 家庭會傷人：修補內心的洞，把自己愛回來，3. 談自我價值：阿德勒心理學《自卑與超越》，4. 談情緒：調整非理性思考歷程（認知行為療法），5. 談溝通：溝通不好，關係一定不好（P. E. T. 理論），6. 談溝通：成為表裡一致的人（薩提爾家族治療理論），7. 談愛情：愛情創傷來自童年創傷（談依附理論），8. 談婚姻：有好的婚姻才有好的家庭氛圍，孩子才能不受傷的長大，9. 談焦慮和憂鬱：現代人都有的兩大困擾，10. 談B型人格：自戀型人格、戲劇型人格、邊緣型人格、反社會人格，11. 談受害者情結：人這一生都糾結在受害、加害、拯救三角關係，12. 談心理韌性：個性越有彈性，越能挺過生命挫折，13. 成為自己的內在英雄：談六種人格原型（天真者、孤兒、流浪者、魔法師、殉道者、鬥士）。

三、 團體帶領人楊依靜講師簡介：1. 夏威夷大學心理研究所，加州 Esalan 身心靈整合學院，曾接受完形心理治療、家族治療、父母效能訓練、舞蹈戲劇治療等專業訓練。2. 創辦身心靈桃花源成長中心、點一盞燈社會關懷協會、阿含生命傳記劇場。3. 長期於各企業、學校、家扶中心、單親中心帶領成長團體，共計二十年以上。

四、 上課方式：Zoom線上授課

五、 課程費用：免費（但需繳交保證金1000元，全勤者可全額退費）

六、 報名對象：一般社會大眾。（本課程採Zoom線上教學，請確定可以使用再報名）

七、 報名方式：線上報名[Ghttps://forms.gle/MndNgLMwD9rideRA](https://forms.gle/MndNgLMwD9rideRA) 報名後需等回覆錄取並繳完保證金，才算完成報名手續。

八、 聯絡電話：0936-857-027。

九、 主辦單位：社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會