



接觸自己 聆聽別人

協談人才培訓

本課程帶領參與者培養自我覺察的能力，先對自我有所認識與澄清之後，使我們更有能力接納自己、聆聽別人、跳脫原有的人際互動模式、增進彼此的關係，發揮生命的潛能。

對象：

凡從事與人接觸之工作者：如父母親、教育工作者、輔導及社工人員、神職牧靈人員、企業機構領導幹部、社會服務志工…

課程簡介：

一、**課程內容**本課程包含三個部分：

1. 專題演講：綜合各種心理學理論，從不同角度深入探索了解自我的各個層面，主題包含四大系列：

個人系列-

協談-有助於成長的交談
情緒管理
童年·童心
青少年問很大
孤獨與親密
自我狀態 PAC
心理防衛機轉

認識內在小孩

壓力調適
心理與精神疾病初探

人際系列-

人我之間
人際關係與溝通
兩性關係與成長

家庭系列-

婚姻面面觀
認識家族治療
家庭重塑

整合系列-

小我與全人
死亡與哀傷
信仰與成長
邁向成人

2. 自我認識團體：協助參與者增加自我覺察
3. 傾聽訓練：協助參與者具備傾聽他人的藝術

二、進行方式

每週一次 3 小時，共 20 週。每次上課分為兩部份：

一個半小時的專題演講，一個半小時的團體演練。

團體演練又分成兩部份：自我認識團體與傾聽練習團體。

帶領：由本中心督導鄭玉英老師率領中心專兼任輔導員數名所組成之專業團隊。

活動日期：99/9/7-100/1/18(週二) 晚上 18:00-21:00(共 20 次)

報名方式：上網、來電或親洽本中心

財團法人天主教聖母聖心會-懷仁全人發展中心
台北市中山北路一段 2 號 9 樓 950 室
電話：02-23117155，傳真：02-23311193
郵撥：19652262 財團法人天主教聖母聖心會
E-Mail: huaijen@seed.net.tw
網址: <http://www.huaijen.org.tw>

