

協談人才培訓班－進階系列(48)

第一階段 探索自我－走進自己的生命故事

藉著團體輔導，帶領學員更具體的回溯成長背景，接觸並尋回當時受傷的心情，在團體的陪伴下，學習適當觀照自己的內在；進而在實際生活中，能隨時親近自己的內在，了解也接納自己、愛自己，而後能更有效的關懷他人、助人成長。

進行方式：以內在小孩的理論為主軸，進行自我探索、小組分享。

時間：99年9/3、10、17、24、10/1、8、15、22(共八次)，每週五上午9:30－12:00

第二階段 自我整合－認識、發展並整合自己的各種面貌

每個人都擁有多種面貌，有些我們喜愛，有些卻不然；有些對生活貢獻良多，有些卻扯我們的後腿；當各樣的小我脫離駕馭時，必然引起生活中的起伏與紛擾。本課程邀請您來發覺各個小我的資源，認識自我的陰暗面，取得小我之間的平衡與協調，強化自我核心的力量，好能活出豐富的人生。

進行方式：以超個人心理學理論為主軸，運用肢體活動、對小我的探討、角色扮演、音樂冥想等方式進行。

時間：99年11/5、12、19、26、12/3、10、17、24(共八次)，每週五上午9:30－12:00

第三階段 與大我對話－在心靈的創作之中與大我相遇

當我們有能力回到自我的中心，心緒得以安頓、沉澱之際，你是否察覺靈魂深處終要面對生、老、病、死與無常的終極課題？藉著接觸自己內在的靈性，將能找到存在已久的自身智慧，享有美善喜樂的心靈安居之所。

進行方式：打破慣有的思考模式，藉由肢體與藝術治療的方法，接觸內在靈性與智慧。

時間：100年1/7、14、21、28、2/18、25、3/4、11(共八次)，每週五上午9:30－12:00

◎此課程需先完成初階課程方可報名◎

*優惠報名：(請洽櫃檯)

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

