



活動訊息

【愛心理-人際探索課程】提升應對進退：療癒人際傷痛，展現更自在的互動

無論在校園、職場還是家庭、伴侶之間，我們總是無法離開「關係議題」，從相識與磨合、適應與變動、再到衝突與修復，這些主題都環繞在我們的生活周遭，曾經經歷的人際傷痛如何影響著我們？我們又該如何去應對與自我整合？顯然成了重要的課題。

每當跨入新的人際圈、來到不同的工作場合，或在學習經營人際關係的過程中，如何守住自己的界限、同時又保有與他人親密的連結感？這是當代人際關係管理中的最兩難議題。

在工作坊中，乙欣心理師將帶你穿越時空，輕柔的觸碰曾經面臨的人際議題，不論是焦慮、不安，抑或是愧疚、自責，這些情緒都值得被自己好好看見並安放；而在自我整理的過程，逐步幫忙自己發展出人際應對進退的新模式。

時間：3月20日(一) 09:30-16:30 (中午休息1hr)

上課方式：Zoom 線上課程

講師：愛心理諮商所 / 劉乙欣心理諮商師 (國立臺灣師範大學學校輔導工作課程TA、全人教育發展協會輔導增能講師)

課程大綱：

1. 回顧與探索自我童年的人際經驗
2. 理解自己人際模式的形塑歷程
3. 發展人際應對進退的新選擇
4. 學習自我整合並與自己和解

報名表單：<https://www.accupass.com/event/2302231043371952121358>

聯絡人：產學運籌中心潘冠戎，聯絡電話：035-712121#71118

