**【**療癒心理學〜走上成長與修復的道路**】**

社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會 （Zoom線上直播公益課程）

這個社會都在歌頌光明、正向、成功，很少人談論內在的陰暗與掙扎，看看臉書、IG就知，大家曬美照、曬幸福、曬美食、曬笑臉。

如果你覺得自己在面具下隱藏著失落、孤獨、脆弱、悲傷、恐懼或自卑，你願不願意進行自我探索與剖析，面對最真實的自己，找到這些情緒的根源與療癒之道？

人生困難重重，我們這一生都在面對問題，尋求解決之道，這可能是一段非常痛苦的過程，但我們也因此學到勇氣與智慧。這個課程的設計是幫助你踏上求知、成長、蛻變、重獲新生的道路，體悟到生命最猛烈的恩典原來是先賜給你困境、再讓你透過學習找到復原力，找回對生命的希望和熱情。

課程分為四大部分：人格心理學、情緒心理學、關係心理學、創傷心理學。

**課程內容**：2023年12月17日開始，每週日下午 2:30~5:00，共13堂課程)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **日期** | **主題** |
| 1 | 12/17 | 認識自己：佛洛伊德學派與TA學派的觀點 |
| 2 | 12/24 | 人格心理學：ABC三種人格，你屬於哪一種？ |
| 3 | 12/31 | 你的人生不平順，是敗在哪一點致命傷？（周哈里窗） |
| 4 | 01/07 | 認識情緒：情緒要對你說什麼？（完形學派） |
| 5 | 01/14 | 調整情緒之道（認知行為療法） |
| 6 | 01/21 | 人與人最難的是溝通，祕訣是什麼？（Satir 學派） |
| 7 | 01/28 | 如何脫下面具，做一個表裡一致真實的人（Satir 學派） |
| 8 | 02/04 | 最能改善關係的同理心運用：情感同理、認知同理、行動同理 |
| 9 | 02/18 | 愛情和婚姻是照見我們內心傷痕的一面鏡子（依附理論） |
| 10 | 02/25 | 童年逆境、毒性教養，形成我們一生的創傷 |
| 11 | 03/03 | 創傷知情、創傷反應、4F原理介紹 |
| 12 | 03/10 | 療癒的旅程：認知、情緒、生理、靈性的全面修復 |
| 13 | 03/17 | 正念心理學與正向心理學 |

**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、敘事治療、戲劇治療等專業訓練。

2. 創辦身心靈桃花源成長中心、臺灣點一盞燈社會關懷協會、阿含生命傳記劇場。

續背頁

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。

**上課方式：**Zoom線上授課

**課程費用**：免費（但需繳交保證金2500元，全勤並繳交四次以上作業者可全額退費。）

全勤認定標準為每次上課出席滿150分鐘。

**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）

**報名方式**：線上報名：https://forms.gle/acUWe2h6eEvWsG737 ，參加動機寫得越詳細，錄取機會越高。  
報名後需等回覆錄取並繳完保證金，才算完成報名手續。

**錄取人數**：限80位

**聯絡電話：**0926-322-943, 0936-857-027。

**聯絡信箱**：lightup9595@gmail.com

**主辦單位：**社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會