

宜蘭高商 108 學年度第 2 學期家長團體

覺醒父母-家長成長團體 工作坊

本課程希望能提升父母自覺力，透過閱讀、課程中演練學習、回家生活實作，與團體成員分享、相互提攜，共同成長！

****主旨：**

- 1、提升父母自覺力（停頓與自我覺知）。
- 2、增進情緒管理能力（覺察、承認、接納、處理、轉化）。
- 3、修正負向互動模式，啟動正向連結。
- 4、增進父母自我價值，重新站穩父母角色。



報名 QR cord

****講師：**戴佑真諮商心理師

（受過薩提爾專業訓練、十三年以上心理諮商經歷，相關資歷參見 <https://openlove.blog/>）

日期：3/6、3/13、3/20、3/27、4/10、4/24、5/1、5/8，（4/3 春假、4/17 家長座談，停 2 周）。

****時間：**週五 PM19：00 - 21：00

****閱讀書目：**覺醒父母：找回你和孩子的內在連結，成為孩子最佳的心靈成長夥伴。

****參與課程條件：**為了提升自我覺察力，每次課程需配合閱讀書目、正念覺知練習，寫自我覺察心得作業。

日期	主題內容	日期	主題內容
3/6	第一堂：孩子，你是我生命修鍊的貴人 ➢ 增進父母自我覺知 ➢ 從心看見孩子帶給自己的靈性意義	4/10	第五堂：從創傷中釋放自我 ➢ 覺察與原諒自我 ➢ 不再重蹈覆轍
3/13	第二堂：深層的接納自我與孩子如實的本質 ➢ 接納孩子的獨特 ➢ 映照自我內心對完美的幻想 ➢ 接納自己的有限	4/24	第六堂：無條件的接納孩子如實的樣態 ➢ 用心活在與孩子相處的每個當下 ➢ 為孩子的存在而喜悅，而非成就
3/20	第三堂：臣服與放下，重新檢視我對孩子的期待 ➢ 檢視原生家庭的情緒印記 ➢ 與傷痛同在，擁抱情緒 ➢ 信任生命的智慧	5/1	第七堂：為親子關係加溫 關照而不干涉，包容而不評斷 陪孩子處於當下，享受親子時光
3/27	第四堂：從親子間的共生共融到分離個體化 ➢ 了解親子依附從共生共融到分離個體化的過程 ➢ 教養就像放風箏-收放的藝術	5/8	第八堂：陪伴孩子從錯誤中學習 ➢ 找到行為背後的善意 ➢ 讓孩子學習並擁有自制力

報名日期：109 年 2 月 18 日~2 月 28 日 12:00 截止。以本校家長、教師第一優先錄取，其次社區家長、教師、，依報名序位錄取，3 月 2 日通知錄取。有疑問請洽 宜蘭高商輔導室 03-9381425 報名網頁：<https://forms.gle/aAzZP9p3AoTnHm2y8>

主辦單位：宜蘭高商 輔導室

協辦單位：宜蘭高商家長會 宜蘭市教育會

宜蘭高商輔導室 啟 109.2.17.