

# 宜蘭高商家長自我整合成長團體報名表

對象：願意自我探索與成長的社區 家長、教師等(限額20名)。

時間：110年3月4日-4月22日每周(四19:00-21:00)

講師：戴佑真諮商心理師

地點：宜蘭高商輔導室

報名 QR COR



**\*防疫期間，參加活動謹守衛服務疫情指揮中心規範原則，進行自我照顧。**

## 主題/內容：

- 1) 教養路上我們不孤單，家長相互分享的經驗彼支與連結。
- 2) 自我整合-回首來時路，透過個人的生命數線，探索內在擁有的生命力。
- 3) 自我整合-原生家庭溯源，透過原生家庭圖，探索從過去而來的學習與資源。
- 4) 自我整合-探索影響輪，探索生命中對自己影響的人事物，進而整合為內在力量。
- 5) 自我整合-我的個性與規條，探索我們許面貌-個性特質，與對這些特質的價值觀點（好的-不的），整合我們所擁有的特質。
- 6) 親子關係-看見與接納探索孩子的特質，接納孩子如實的本質。
- 7) 親子互動-我的期待探索親職角色中的自我期許、對孩子的期待，修正為更合適的期待。
- 8) 親職角色-溫和堅定的關愛設限學習、溫暖的同理設限。

## 我要參加：

家長姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

我的孩子是\_\_\_\_\_學校\_\_\_\_\_年級\_\_\_\_\_班別\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_