

情緒管理與人際關係工作坊系列

敲敲心

**「生命關懷學程」--情緒界限與人際互動**

**駐足思考，自我加值！開展大器格局，提升人我關係的合諧與順暢!**

您常自我設限、以自我為中心並感到人際互動困頓嗎？ 透過工作坊專業心理諮商師及禪修講師的引領及陪伴，敲開心讓您與正確的方法接軌，我們一起迎接海闊天空的人生。從網際網路的溝通到真實演練的人際關係，您一樣可以遊刃有餘。

透過禪修與心理學，以人際互動為主題，提升人我溝通，並依恃禪修調伏情緒並轉化為正向情緒的力量，構築陽光的人際關係與正確的喜怒哀樂表達、完美呈現成熟健康的人生態度。

講師：慧立法師 佛光山禪師、宋佩禹心理諮商師

研習目標：1覺察自己身心的實相與自我對話

2抒發療癒過往的情緒經驗

3自我和人際情緒的體察表達和調節

4提升溝通、合作、自我肯定等社會行為功能

主辦單位：南華大學、財團法人人間文教基金會

協辦單位：佛光山極樂寺 執行單位：佛光山人間大學總部

參加對象： 1.寺院道場之僧俗二眾、佛光會會員

2.對生命教育有興趣之社會大眾

3.推廣「生命教育」理念熱心人士與夥伴 (公務人員可申請公教研習時數證明)

報名費用：新生學費5000元 ，(2人同行)4800元，(4人同行)4600元，限新生

舊生學費4500元（凡參加過佛光山人間大學總部課程之學員）

研習人數：40名【額滿截止】

研習時間： 11/09-10、12/14~15，共32小時 (二次二天一夜寺院體驗)

報到時間：11/09及12/14早上10:00

研習地點：佛光山極樂寺 (基隆市中正區信二路270號)

報名地點：佛光山人間大學總部 洽詢電話：02-27620112#2346 02-8787-0306

研習內容：課程設計以人際溝通、心理學、禪修教學為主，二天一夜寺院體驗



情緒管理與人際關係工作坊系列

敲敲心

**「生命關懷學程」--情緒界限與人際互動** No.\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 性 別 | | | □男 □女 | | | 報名日期 | | 年 月 日 | |
| 通訊地址 |  | | | | | | | | | | |
| 服務機構 |  | | 服務縣市 | | |  | | 職 稱 | | |  |
| 聯絡電話 | H | O | | | | | | 手機(必填) | | | |
| E-mail |  | | | | | | FAX |  | | | |
| 出生日期  務必填寫用於證書上 | 年 月 日 | | | 身份證字號  若需申請公教研習時數必填寫 | | | |  | | | |
| 公教  研習時數 | □需要 □不需要 | | | 報名別 | | | □新生 □舊生 □2人同行 □4人同行 | | | | |
| 學習背景 | □曾上過其他人際互動或情緒相關系列課程 如  □未曾上過人際互動或情緒相關系列課程 | | | | | | | | | | |
| 消息來源 | □報紙□親朋介紹□網路□傳單□其他 | | | | | | 教育程度 | | □國中□高中□大專□大學□碩博士 | | |
| 費 用 | □現金 請至佛光山人間大學總部繳費 (台北市松隆路327號13樓)  連絡電話:02-27620112#2346 02-87870306   * 匯款日期   匯款專戶：合作金庫三民分行 戶名：財團法人人間文教基金會  帳號 0590-765-937339 【請將匯款收據連同報名表傳真02-8787-0706】  \* 報名費用：新生學費5000元，(2人同行)4800元，(4人同行)4600元 ，限新生  \* 舊生學費4500元（凡參加過佛光山人間大學總部課程之學員） | | | | | | | | | | |
| 個資使用  同意書  （請勾選） | 『本人了解並同意財團法人人間文教基金會及佛光山寺派下各單位得將本人所填寫包括先前已提供及未來提供的個人資料蒐集、處理、使用在功德徵信、法會、活動及未來各項活動通知、帳務處理與功德主提報等作業。且本人提供之本人以外其他個人資料，本人已以適當方式使該人等知悉及同意其個人資料會提供予財團法人人間文教基金會及佛光山寺派下相關單位，進行蒐集、處理或利用。』 □同意 □不同意 填表人簽名/蓋章： | | | | | | | | | | |
| 注意事項 | 1. 開課後，不辦理轉班、退費。 2.請假或補課，請事先來電聯絡。 | | | | | | | | | | |



情緒管理與人際關係工作坊系列

敲敲心

**「生命關懷學程」--情緒界限與人際互動**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時 間 | 主 題 | 講師 | 時數 |
| 11/9  （六） | 13:30-18:00  19:30~22:00 | ◎認識學員與形成小組  ◎課程介紹與實務經驗分享  ◎自我狀態的探索與覺察（運用心理測驗）  ◎關係花園的真實樣貌（運用心靈卡片說故事）  ◎知心修心禪修體驗 | 慧立法師/  佛光山禪師  宋佩禹心理諮商師/財團法人台北張老師基金會特約心理師、師範大學兼任心理師 | 7 |
| 11/10  （日） | 6:00--11:30  13:30-17:30 | ◎同理溝通與情緒陪伴（運用繪本講說）  ◎同理的溝通與情緒陪伴演練（個人困境陪伴、學習聆聽技巧與提升專注、修正溝通的阻礙）  ◎知心修心禪修體驗 | 9 |
| 12/14  （六） | 13:30-18:00  19:30~22:00 | ◎影片欣賞：在天堂遇見的五個人  ◎生命經驗整合（從影片回溯個人生命經驗：影響我最重要的五個人、我可能是影響某某某的重要他人。）  ◎情緒療癒與復能（個人經驗的整合）  ◎知心修心禪修體驗 | 7 |
| 12/15（日） | 6:00--11:30  13:30-17:30 | ◎重建關係花園：  讓內在與人接觸的渴望發生、能夠表達愛與看見愛（描述我所渴望的關係花園、並尋找讓渴望發生的新可能）  ◎愛的練習（建立學員個人的生命功課）  ◎知心修心禪修體驗 | 9 |