



助人者自我探索： 內在自我探索工作坊

您想知道自己的人際溝通模式是怎麼形成的嗎？
在處理人際關係議題時，您清楚自己是用什麼樣的生存姿態在應對著嗎？
您想深度的了解自己內在的需求，幫助自己做轉化嗎？

薩提爾（V. Satir）提出人有「內在冰山」的隱喻，人的內在冰山是一層一層的，包括情緒、觀點、期待、人的渴求也是一樣，一層一層地往深處走，最後碰觸到最根本的「自我價值」。透過一層層的自我覺察步驟，可以發現自己的各種面貌，提升自我價值。


但大部份的我們只看到表面的部份，當外在人際互動中的出現不滿或衝突時，是否願意面對自己，自問為何心裡會不痛快？為什麼會有這樣的反應與應對方式？深層次的檢視自己的需求所在，探索過去經驗、家庭系統如何影響自己的價值與人際關係。生活中發生的每件事，我們都可以一路探索下去，然後慢慢發現自我，找到自己的需求，幫助我們建立親密關係，找到內在平衡的能量。

這課程專為實務工作者設計，是家族工作的體驗課程訓練之一，也是個人成長非常重要的課程，歡迎對內在探索有興趣的人都可以參加！

-
- ◎主辦單位：社團法人華人伴侶與家族治療協會
 - ◎上課時間：106年5月20日(六)、5月21日(日)9:30-16:30，共計12小時
 - ◎上課地點：台大博雅教學館3樓307教室（台北市大安區羅斯福路四段1號）
 - ◎課程大綱：
 - （一）認識薩提爾冰山自我探索理論
 - （二）發現自己的因應姿態，以及內在轉化歷程
 - （三）增強自我理解與探索，發覺內在資源與優勢
 - ◎上課方式：講師授課、示範、小組討論、小組演練與分享
 - ◎參加對象：助人工作者或相關科系（醫療、社工、心理、教育、輔導諮商…等）學生。*對自我探索有興趣者亦可參加*
 - ◎預計人數：25人（滿12人開課，本會保有增減開課學員的權利）

◎講師介紹：

蔡春美老師

	專長
	健康輔導、伴侶與家族諮商、同志伴侶與家庭諮商、性別與愛滋教育、團體工作、團體動力
	現職
	台北大學社工系兼任助理教授 華人伴侶與家族治療協會理事
	經歷
	華人伴侶與家族治療協會秘書長 通過專業級家族治療師能力檢定認證

◎課程費用：3,000 元。課程優待條件（僅可擇一辦理）：

- （一）本會會員、碩士研究生〈含〉以下全職學生（附學生證），均可享學費 8 折優惠價 2,400 元。
- （二）3 人同行報名者可享學費 9 折優惠價 2,700 元。
- （三）非會員於 106 年 5 月 5 日（五）前完成報名手續並繳費者，得享 9 折優惠價 2,700 元；已報名但超過 5 月 5 日（五）才繳費者，需繳全額費用。

◎報名、繳費方式：

- （一）請先填寫線上 Google 報名表單（<http://ppt.cc/sPvjx>），如有任何問題歡迎來信（acft95@gmail.com）或來電（02-2370-0719）詢問。（本會上班時間週一至週五 09:00~13:00）。
- （二）報名截止日：106 年 5 月 12 日（五）18:00 前。請在報名五個日曆天內完成繳費，逾期本會不保留名額逕進行遞補。
- （三）繳費方式：

郵局劃撥	戶名：社團法人華人伴侶與家族治療協會 郵局劃撥帳號：50000421
ATM/匯款	戶名：社團法人華人伴侶與家族治療協會 郵局代號：700 帳號：0001145-0538763

(四) 完成繳費後，請依以下方式擇一回覆後，並來電確認：

1. 傳真繳費證明及身份優惠證明，請註記：課程名稱及日期、聯絡電話。

2. E-Mail 告知本會繳費日期、匯款人姓名、帳號後五碼、聯絡電話、身份優惠證明、課程名稱及日期(三人結伴報名者，請填寫共同報名人姓名)。

(五) 本會在核對報名及繳費手續皆完成後，會以 E-Mail 通知完成報名手續。

(六) 活動前 5 日以 E-Mail 寄發「行前通知」，敬請注意。

(七) 繳費收據將於活動當天分送，請妥善保管繳費收據，若遺失，恕無法補開及退費，如需特定收據抬頭，請事先聯繫本會秘書處。

◎退費機制：報名後個人因故無法參與者，活動開始一週前(含)退報名費 7 成，4 至 6 天(含)退報名費 3 成，3 天內(含)恕不退費(退費需再加 100 元行政手續費以及 30 元匯費)。但若課程因故無法如期開課，本會將全額退費。

◎時數證明：課程結束由本會授予實際參加之研習時數證書，請妥善保管，遺失恕不補發。

◎學分認證：全程參與工作坊課程者，由本會授予 12 小時研習證書，並申請相關專業學分認證，請事先於報名表中註明，活動當天恕不受理。

◎其他注意事項：

(一) 上課日期或時間更動，本會會提前告知，若學員無法配合，恕無法補課，但可以退費。

(二) 上課日如遇颱風、地震等天災，依政府公告停課，另擇日補課或取消課程並全額退費。

◎ 報名連結：<http://ppt.cc/sPvjx>