

彰化縣政府 108 年度職場力養成系列課程

壓力與情緒管理 — 從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起 課程表

時間/地點：

☉108 年 2 月 20 日（星期三）上午 9 時至下午 4 時 30 分（本府 1 樓第一會議室）

時間	課程內容	講座
08:30-09:00	學員報到	—
09:00-12:00	<p>葡萄理論 — 從多元角度了解情緒和壓力的本質與內涵</p> <ul style="list-style-type: none"> *從「葡萄理論」(張, 2006, 2009-2016) 看情緒本質、多元性格、多元認知、意識 vs. 潛意識、生命真實相 *打開潘朵拉的盒子 — 與內在的情緒和壓力接觸 *省思 — 疾病標籤 vs. 生命現象 *了解情緒的本質與來源 — 從人性化的角度著手 	張艾如 院長/ 臨床心理師
12:00-13:30	用餐/午休	—
13:30-16:30	<p>情緒能量調節 — 輕鬆保持生命平衡的最佳狀態</p> <ul style="list-style-type: none"> *從能量的觀點回歸生命平衡的狀態 — 學習「內觀」的疼惜之路 *專注的傾聽 — 傾聽來自身體的聲音、探索內在的能量 *注意長期缺乏的正向能量、同時著重負向能量的調節 *重視爆發力強大負向能量的積極調節行為 — 一切記是「調節」、而不是「發洩」 *調節性洩洪：哭泣/傾訴、運動、沙袋/打地鼠機、靜坐 *能量場的觀念 — 「冥想光」與「防護牆」 	張艾如 院長/ 臨床心理師
16:30-	賦歸	

本研習將邀請【心靈之美心理治療所】院長，從解離/多重人格 19 年來評估與治療實務經驗體悟而在國際上發表的 [葡萄理論] [身-心-靈] 能量平衡健康模式，帶領學員們了解情緒與壓力的本質、體悟生命的真實相，讓每個人都可以學習 [情緒能量調節] 的治本方法，於是更瞭解自己的內在心理歷程、提昇生命的層次，讓生命得以充滿活力與感動，圓融一生。