

## 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"> <li>● 從「葡萄理論」看情緒本質、多元性格、多元認知、意識 vs. 潛意識、生命真相</li> <li>● 打開潘朵拉的盒子 — 與內在的情緒和壓力接觸</li> <li>● 省思 — 疾病標籤 vs. 生命現象</li> <li>● 了解情緒的本質與來源 — 從人性化的角度著手</li> </ul>	張艾如 院長/ 臨床心 理師
12:00-13:30	用餐/午休	—
2 月 20 日 （星期三） 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"> <li>● 從能量的觀點回歸生命平衡的狀態 — 學習「內觀」的疼惜之路</li> <li>● 專注的傾聽 — 傾聽來自身體的聲音、探索內在的能量</li> <li>● 注意長期缺乏的正向能量、同時著重負向能量的調節</li> <li>● 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」</li> <li>● 調節性洩洪：哭泣/傾訴、運動、沙袋/打地鼠機、靜坐</li> <li>● 能量場的觀念 — 「冥想光」與「防護牆」</li> </ul>	張艾如 院長/ 臨床心 理師
16:30-	賦歸	