

家庭EQ協會 100年2-3月份 開課表

	上午 9:30-11:30	下午 1:30-3:30	晚上 7:00-9:00
星期一	建立自信·走出依賴 2月21日8週 龔萬侯老師	自我探索 發現之旅 V 2月21日起8週 任惠茹老師	有效能的親子溝通 2月21日起8週 陳素芬老師
星期二	有效能的親子溝通 2月22日起8週 陳禎麗老師	為孩子立界線 I 「練習團體」 2月22日起8週 任惠茹老師	兒童良知 (小一至小三) 2月22日起8週 7:00-8:00 陳素芬老師
星期三	個人實相本質 2月23日起8週 關倩芝老師	自我重生的新契機 2月23日起10週 9:00-11:30 龔萬侯老師 永康教室	學習愛自己 2月23日起8週 周昭媛老師
	培養孩子的挫折忍受力 2月23日起10週 吳淑惠老師		
星期四	心靈極限 2月24日起8週 9:00-11:00 古世博老師	心想事成的秘密 2月24日起8週 龔萬侯老師 崇明教室	幽默練功坊 2月24日起8週 7:30-9:30 古世博老師 永康教室
	自我重生的新契機 2月24日起8週 劉美玲老師	身體與情緒的對話 II 2月24日起4週 林蓉杏老師	
星期五	心靈極限 II 2月25日起8週 9:00-11:00 古世博老師	探索心靈花園 2月25日起8週 劉美玲老師	建立自信·走出依賴 2月25日8週 龔萬侯老師
星期六	發現情緒 vs 發洩情緒 2月26日起8週 陳素芬老師 崇明教室		

※ 兒童良知 2月8日至10日 連續三天 上午10:00-12:00 (幼稚園大班 - 小三) 龔萬侯老師

◎ 上課地點：家庭EQ協會教室-台南市北區臨安路2段169巷10號 歡迎來電洽詢！ 06-3500310 江小姐 或 王小姐 (上班時間：週一至週五 上午8:00-12:00 下午1:30-9:00)
 崇明教室-台南市東區崇明19街2號(達人聯合教育機構) 永康教室-台南縣永康市中華二路202號 (至善文理補習班)

課程內容介紹

【成人課程】

課程及內容介紹

有效能的親子溝通

此課程以一個原則—問題歸屬原則，將親子間的問題釐清後，再以明確的技巧與可行的方法—主動傾聽、「我一」的訊息、第三方法，解決不可避免的衝突，達到雙贏。

建立自信，走出依賴

您是否有自信心不足的困擾？您是否曾經嘗試解決此問題卻徒勞無功？問題的根源可能是您正受到『病態互依症』的侵害。本課程藉由剖析『病態互依症』的不良影響及其由來，進一步協助您看見自己自卑、自貶的可能原因，並且找出您建立自信人生的光明大道。

心靈極限

受傷的生命、失意的人生、恐懼的心靈，把我們生命的能量點滴侵蝕耗盡，導致我們惡習難改、缺乏自信、正能量欲振乏力。透過本課程的操作練習，讓你能重整信念，相信自己的能力，並發掘被深埋的能量，來擺脫惡習，更有迎向逆境的能力，重掌生命的主導權。

為孩子立界線

幫助孩子學習掌管自己的生活時，父母常出現「可以！」「不可以！」的回應，我們的腦袋裡是否僅存二擇一的思維？還是可以更深入一點探討：「我為什麼說可以？」「我為什麼說不可以？」「何時該說可以？」「何時該說不可以？」「如何說~可以？」「不可以~該怎麼說？」我們可不可以藉由練習，讓親子溝通流暢一些，有效一些？歡迎一起來探索，一起練練功，看看自己可不可以！

自我重生的新契機

父母也曾是家庭中的孩子，許多不妥當的做法也只是家庭系統當中本能的代代相傳。此課程讓我們看清整個家庭背後的來龍去脈，並勇敢檢視自己得自家庭的傷口，真正讓自己的心靈健全。

身體與情緒的對話

一個能夠體察自己與別人情緒並妥善處理情緒的人，他的人際關係是和諧的，即所謂高EQ的人。情緒本身只是個訊息，並無好壞之分。信任身體與情緒顯示出來的每個徵兆就可以多了解內在的自己。我們期待透過學習能做自己情緒的主人，為自己的情緒負責。

發現情緒 VS 發洩情緒

了解自己、認識自己，體會自己情緒的變化很重要！經常記錄及反省自己情緒起伏的人，只要經長時間的訓練，就可以得知適合自己處理情緒的方式，成為自己情緒的主人。

探索心靈花園

在心靈深處，是否有個你不知道的自己？是否有很多話是想說未說的？這是一個操作練習課，藉由課程的操作練習，讓我們放掉僵化的角色，了解自己，疼惜自己，找回對自己及對家人的愛。

個人真相本質

你們來到這個世界，是要學習與了解。你們的能量在轉釋成「情感」、「思想」與「情緒」之後，引發了所有的經驗，完全沒有例外。一旦你了解這點，唯一該做的就是學習審查自己信念的本質。因為，你的信念會自動促使你以某種模式去思考與感受。是你的信念在領導你的情緒，而不是你的情緒在領導信念。

女人都該知道的男人秘密

日常生活中，每個女人都會接觸到形形色色的男人，包括先生、男朋友、老闆、員工、朋友，甚至父親與兒子等。我們都希望能與他們建立好的關係，但有時候女人們會大嘆：我要的男人已經絕種，然後，選擇對他大發脾氣或完全放棄？其實，我們還可以這樣做：下定決心了解男人的秘密，從此快樂生活。

幽默練功房

給大腦除了「戰與逃」之外，另一個「理性與智慧」的選擇—幽默。幽默不是損人娛己，更不是損己悅人，它只是小小的轉化劑，但可能大大扭轉局勢。

自我探索~發現之旅

自我探索~發現之旅（感知練習）藉由操作和練習，以當事人為中心，親自體驗、感受，接納已知的自己，探索未知的自己，有了新發現便有新動力，啟動了改變輪，便有新契機。

學習愛自己

學習愛自己可以讓生活更美好。學習愛自己是心理、情緒，甚至身體健康的關鍵。每一種心理及情緒問題，愛自己是最有效的治療方式。不論是進行個案治療、團體治療，或帶領工作坊，愛的改造力量不斷地感動並啟發我們，一再讓我們見識到它是如何地鼓舞低落的情緒、改善不良的關係，甚至消除長期的病痛。

心想事成的秘密

相信您非渴望心想事成，卻幾乎都是事與願違。為什麼絕大多數人常無法心想事成，但卻有少數人可以？這是為什麼？其實，要心想事成並非難事，只要您能掌握其中的秘密即可。本課程將帶領您一窺心想事成的奧秘，讓您學會以三個步驟促使心想事成的美麗人生來臨。

敏感度訓練

「我怎麼了？」「你怎麼了？」生命中我們經常會發出這樣的疑問。透過分享，可以看見，在成長過程中出了哪些問題，是什麼影響了我們的生命；透過回饋，讓我們發現，生命真正要處理的焦點與學習的方向；透過傾聽，提昇我們愛的能量與重生的勇氣；透過敏感度訓練，讓我們體驗生命之美。

培養孩子的挫折忍受力

為何某些小孩有能力克服艱難的困境，有些卻成為早年經驗及環境的受害者？抵抗挫折的能力，不但是一種適應及克服困境的能力，也是改變每個人未來的關鍵所在；它是每個小孩都擁有的基本特質。讓我們一同學習，藉由辨識及協助孩童善用與發揮他們的長處，造創他們美好的未來。

【兒童、青少年課程】

兒童良知

鼓勵孩子學習安靜聆聽良知來面對與解決生活與學習上的難題。透過多元內容的規劃，讓孩子重新認識自己、肯定自己，進而在生命價值中體會喚起勇氣和自信的喜悅。