

109-1 班級輔導講座開跑囉~

為生活嘉溫

自我肯定

做自己的太陽

- ★ 了解自己
- ★ 接納自己
- ★ 建立自信

情緒與壓力

心情吹風颱

- ★ 情緒覺察與辨識
- ★ 情緒調節
- ★ 紓壓技巧

人際溝通

傳遞心溫度

- ★ 人際關係建立與經營
- ★ 了解人際溝通型態
- ★ 學習人際溝通技巧

愛情與情感

想和你一起撐傘

- ★ 認識多元性別
- ★ 親密關係經營
- ★ 親密關係溝通與調適
- ★ 親密關係中的危險預防

家庭關係

霧裡看家

- ★ 家庭對我們的影響
- ★ 家庭中的「我」vs.「我們」
- ★ 與家人互動的因應與調適

生命教育

烏雲背後的一線光明

- ★ 探索生命意義
- ★ 了解生命價值
- ★ 珍愛生命

生涯探索

生命的彩虹

- ★ 生涯價值觀
- ★ 生涯發展階段
- ★ 生涯規劃
- ★ 增加學習力

• 主辦單位：

- 國立嘉義大學學生事務處學生輔導中心

• 進行方式：

- 結合班級與導師合作機制，提供主題式心理健康相關知能講座

• 辦理時間：

- 每週三班級週會時間，或利用班級課堂時間進行。不限場次，每次需間隔一個月！

• 報名方式：

- 掃描QR code。請提早兩週預約，以利作業安排。若有任何疑問，請洽所屬學院心理師。

新民校區(獸醫、管理學院) 2732948

蘭潭校區(理工、生科、農學院) 2717080~3

民雄校區(師範、人文藝術學院) 2263411#1226



QR code 立即報名
~為你加溫~