

教育部學生輔導諮商中心 雲林區駐點服務學校
109 學年度第二學期 情緒調適與人際探索小團體 招募

我們都知道，如果無法照顧好自己的身心時往往就會形成情緒黑洞，陷進情緒黑洞裡面可能讓我們容易莫名生氣、難過，還會對身邊人事物感到特別敏感，一不小心就傷害了彼此的感情，但事後又好後悔…

你其實並不是故意的，然而沒有好好學到如何好好安頓自己的情緒，而讓自己的人際關係不斷充滿裂痕…

給自己安排一個自我探索的機會吧！在本次小團體的交流互動中，可以更加認識自己的情緒、尋找讓情緒安頓之處，並且學習經營一段滿意的人際關係～

✧ **活動內容與方式：**領導者帶領成員們透過各種活動、口語表達分享交流自己的情緒經驗、調適方法與探索人際關係的感受。

✧ **時間：**2021/4/10（六）上午 09：00～12：00、13：00～16：00（6 小時）

✧ **活動場地：**國立斗六家商行政大樓 適合帶領小團體之場地

✧ **報到地點：**國立斗六家商行政大樓二樓輔導室

✧ **團體成員招募與條件：**斗六家商、正心中學、虎尾高中、揚子高中、義峰高中高一高二學生，對情緒調適與人際探索感興趣者自由報名。最多錄取 40 名，開 4 團。

✧ **因應肺炎防疫，請錄取同學考量當天身體狀況，當天視疫情狀況戴口罩參加!!**

✧ 註：午餐免費提供美味西式餐盒~全程參加活動者，皆可獲得一份「研習證書」。



報名 序號	學校	班級	座號	姓名	聯絡手機電話	性別	午餐 葷素
1							
2							
3							

※請於 **3/30(週二)午休**前將報名表交回輔導室（逾時未交視同放棄，名額將留至其他學校或其他班），由於活動適逢假日時間，確定錄取者將需再填寫繳交「**家長同意書**」