

『嘿親愛的，找回心中那個向陽的自己吧!』

## - 正向心理學之情緒紓壓與溝通團體

✧ 你／妳時常陷入人際問題而產生負面情緒想挖個洞逃避或感到被困住嗎？

✧ 許多時候想好好抒發內在情緒，卻時常有口難言而感到糾結嗎？

其實每個人的情緒像向日葵曬太陽一樣，每一種情緒背後都有著屬於每個人的光明面與陰暗面，一起來探索團體中透過各式各樣正向心理學的系列活動，與成員們和心理師攜手發掘每個情緒背後屬於你／妳不為人知的那些美好與不美好吧！

「發光並非太陽的專利，

你／妳也可以成為自己的太陽！」



★ 活動時間：9/29、10/6、10/20、10/27、11/3、11/10、11/24(社團時間)、12/8(第八節)

共計 8 次，除 12/8 外，皆於周三 6、7 節進行 \* 請考慮好個人時間安排哦~



★ 活動地點：行政大樓 3F 團體諮商室

★ 活動方式：以紓壓音樂、互動遊戲、繪畫等方式（過程皆全程錄影，請自行考量意願）

★ 招募人數與對象：全年級學生皆可參加，預計成員 6 - 8 人（超過上限，另約個別篩選）

★ 團體領導者：張家綺 實習心理師 #164（國立嘉義大學輔導諮商研究所學生）

★ 參與小回饋：全程參與且未無故缺席者，將頒發“研習證明”及“神秘小禮物”！

| <u>班級/座號/姓名</u> | <u>如果你/妳願意，歡迎分享參與團體的動機</u> |
|-----------------|----------------------------|
| 1.              |                            |
| 2.              |                            |