



# 傾聽我深「情」

## 沙維雅模式 個人成長 工作坊

你最近的心情如何？

其實「心情」是送信人，每一封信都來自我們的內心。當我們願意傾聽「心情」帶來的信息時，我們便可以更深入接觸自己、意識自己是否活在當下、更懂表達自己及與人連繫。當我們拒絕聆聽「心情」時，我們的身心健康、人際關係和工作事業都可能會付出代價。

歡迎你來學習沙維雅模式 (Satir Model) 的成長工具以深入了解自己，覺察各種感受背後的想法、期待和渴望，並提升你與家人、戀人或朋友的溝通和連接能力，讓你活得更健康、更快樂。

日期：2018年4月20日至5月11日(逢星期五，共4節)

時間：晚上7:15 - 9:45 地點：九龍尖沙咀加連威老道33號

內容：

- 靜心傾聽喜怒哀樂
- 好奇探索多層冰山
- 認識四種應對姿態
- 欣賞擁有資源寶藏
- 分辨時區活在當下
- 鬆動觀點處理期待
- 有效溝通和諧連繫

形式：短講、冰山練習、冥想、體驗活動、分享討論

對象：18歲或以上人士 名額：15-18位

導師：盧婉婷姑娘 (沙維雅模式專業輔導證書、文學碩士、註冊社工)

收費：每位 \$280\*

報名：填寫報名表或網上報名 <https://goo.gl/forms/22oolf278hFfpv1A2>

查詢：☎ 2731-6251 網址：www.hkcs.org

\*1) 低收入及領取綜援人士可申請減費

2) 社工收到報名表後，會聯絡參加者以了解期望及確認收錄結果。



立即報名