【**自我探索與覺察，提升人我溝通效能**】**團體課程**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 單元 | 日期 | 團體主題 |
| 一 | 107.9.8(六) | 自我探索與個人發展 |
| 二 | 107.9.15(六) | 自我探索與內在覺察（家庭篇） |
| 三 | 107.9.29(六) | 自我探索與內在覺察（學校篇） |
| 四 | 107.10.4(六) | 情緒辨認與自我照顧 |
| 五 | 107.10.13(六) | 生命敘說與自我接納（一） |
| 六 | 107.10.20(六) | 生命敘說與自我接納（二） |
| 七 | 107.10.27(六) | 關係發展與自我因應之道（一） |
| 八 | 107.11.3(六) | 關係發展與自我因應之道（二） |