**休息是為了走更遠的路-職場紓壓團體**

**報 名 簡 章**

*「生活折斷我們每一個人，但是很多人在斷裂處變得更堅強」(海明威)*

協助職場工作者在壓力敲門時，一起找到喘息的空間，

運用正念減壓帶領你呼吸放鬆與身體掃描，

歡迎對紓壓有興趣的夥伴一起參加囉!

一、辦理單位：

(一)主辦：臺中市大屯社區大學

(二)承辦：國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系

二、團體時間：2018年11/14、11/21、11/28、12/5、12/12、12/19-共六次

(週三晚上19:00-21:00)

三、團體帶領者：洪紫琁(國立暨南國際大學-輔導與諮商碩士生)

協同帶領者：連怡婷(國立暨南國際大學-輔導與諮商碩士生)

四、團體地點：臺中市大屯社區大學(412台中市大里區國中路365號)

(詳細活動教室與地點會在行前通知)

五、團體費用：免費。

六、團體招募成員：

(一)年齡：30-50歲間上班族。

(二)性別、職業不拘。

(三)期盼能放鬆並獲得喘息的空間者。

(四)想要面對職場壓力，幫助自我提升抗壓性者。

七、團體人數：8-12人

八、團體說明：本團體自即日起開始報名至11/12為止。為了增加對您的瞭解，報名結束後會與您聯繫面談時間，並於10/31、11/7晚上(18:00-21:00)於大屯社區大學進行面談。

九、針對團體活動內容有疑問，歡迎來信詢問，團體帶領者 洪紫琁( [go18go18go18@gmail.com](mailto:go18go18go18@gmail.com) )

 十、以下三種報名方式皆可：

1.即日起於11/12(一)止，線上報名系統：https://goo.gl/n7PE9r

2.請至臺中市大屯社區大學索取報名表，填寫完畢並繳回

3.填妥電子報名表後，將報名表e-mail：[go18go18go18@gmail.com](mailto:go18go18go18@gmail.com%E3%80%82%E6%88%96)

※報名方式詢問，請洽臺中市大屯社區大學；聯絡電話04-2407-4600

**休息是為了走更遠的路-職場紓壓團體**

**報 名 表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **團體名稱** | **休息是為了走更遠的路—職場紓壓團體** | | | | |
| 姓 名 |  | 聯絡電話 | | （日）  （夜）  （手機） | |
| 年 齡 |  | 性 別 | | □女性□男性□其他\_\_\_ | |
| 婚姻狀況 | □已婚□未婚□其他\_\_\_\_\_ | 是否曾參加相關紓壓團體？ | | □是  □否 | |
| 目前職業領域 | □政府單位□民營企業□商□服務業  □其他類別 | | | | |
| 職 位 | □管理職 □非管理職 | | 目前累積年資 | | □1年以下□1-3年以下□3-5年以下□5年以上  □其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 信 箱 |  | | | | |
| 請勾選並填寫 | 1.請您自評目前的工作壓力指數? 0—1—2—3—4—5 (請圈數字)  無 大  2.目前職場困境有哪些(可複選)?  □技能不符 □自信心不足 □不擅言詞表達 □情緒起伏  □與同事相處不易 □壓力大 □工作內容與期待不符  □其他：  3.最近(半年內)使用過哪些紓壓方法?(1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;□有效果□無效果  (2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;□有效果□無效果  (3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;□有效果□無效果  (4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;□有效果□無效果 | | | | |
| 參加紓壓團體之期待 | □紓解壓力□提升工作品質□覺察身心狀況的影響  □學習紓壓的方法□認識新朋友□探索壓力源 □其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | |
| 如何得知團體訊息 | □鄰里推薦 □朋友介紹 □社大網站 □Facebook  □宣傳海報 □e-mail □其他\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | |
| 為了增加對您的了解  我們將進行初次會談，請勾選您  可行的時段 | □10/31-(□18:00□18:30□19:00□19:30□20:00□20:30)可複選  □11/07-(□18:00□18:30□19:00□19:30□20:00□20:30)可複選  其他日期與時間：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **備註：請勾選可行時段，團體帶領者會與您電話聯繫。** | | | | |
| 其他疑問 |  | | | | |