

# 情緒解鎖走出關係黑洞

## 理論與技術整合進階課程

### 1. 09/25（日）遇見真誠的自己—覺察與整合

在諮商領域中很珍視的其中一件事情是一可以接觸真實、真誠的自己，那是一種「完整、同時不必完美」的經驗。而要獲得這樣的經驗，需要做到能覺察自己的狀態、接觸狀態中的經驗、得到情緒與認知的啟發、然後達成情緒與認知的整合…這一系列的過程。

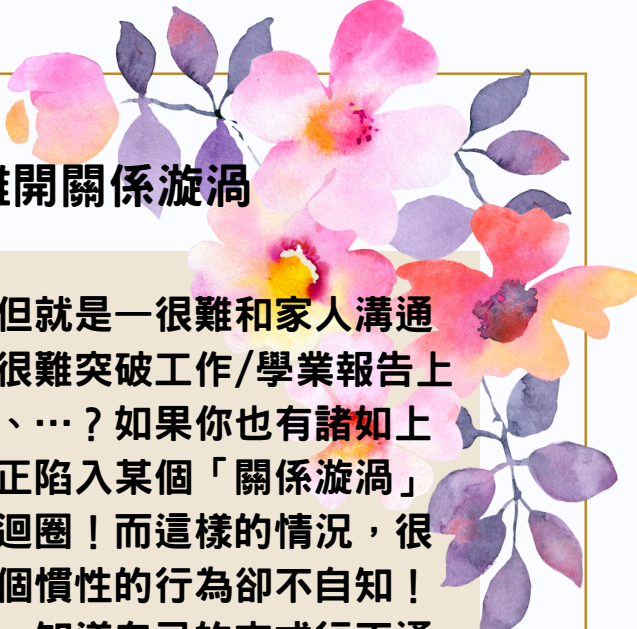
所以在這次的工作坊中，會從用情緒照顧情緒做為延伸，進一步進行情緒與認知的整合工作。工作坊的內容會包含心理劇的三階段（暖身、演出、分享），並結合HOLLANDER心理劇曲線圖，帶領參與者了解整合的運作模式與歷程，也會提供相關的講義作為補充資料。

### 2. 10/30（日）盲點效應—具象化關係中的情緒模式

眾所皆知，盲點難以捉摸，因為我們看不見它，它的本質就是隱藏。在關係中的情緒模式就是如此：我們在關係中看不見盲點，在不知不覺間，盲點就可以使我們的情緒受到影響，在沮喪、感到不被理解、或是挫折的感受中，關係漸行漸遠，或是發生摩擦與衝突，甚至誤導我們做出與心意背離的決定和行動。

近幾年，「具象化」技術越來越常見於助人領域，這項技術有個特色、也是其很好用的地方，就是能將關係、場景、情感等抽象的元素，透過媒材、物件、道具等擺放，而具體地成現在當事人眼前，讓當事人可以「親眼看見」那些潛藏關係中的「模式—盲點」。

在本次的工作坊中，將從連結內在力量延伸，在解鎖情緒樣貌後，進一步透過具象化技術的操作，來帶領大家探索、釐清、看懂潛藏在關係中，但不易被查見的盲點，以及找到離開盲點效應的關鍵！



### 3. 11/27（日）你又重複了嗎？—離開關係漩渦

很努力地，真心已經嘗試過許多方式，但就是一很難和家人溝通而不起摩擦衝突、很難凝聚團隊的向心力、很難突破工作/學業報告上的瓶頸、很難搞懂怎麼自己總是招到爛桃花、…？如果你也有諸如上述的各種「很難…」，那麼，很有可能，你正陷入某個「關係漩渦」中，用盡洪荒之力、載浮載沉，卻仍是無限迴圈！而這樣的情況，很多時候是因為我們自動化地又「重複」了某個慣性的行為卻不自知！

然而，確實有些時候我們是有所察覺的，知道自己的方式行不通或效果不好，但很令人困惑的是，我們卻又總是回頭去使用「老方法」，好像儘管沒用，用了還是安心的感覺！

本次的工作坊設計，便是要帶領有以上「重複」的夥伴一起找個、換個有用的「新方法」—找到關係漩渦運作中的切口，帶自己離開關係漩渦，展開新的關係模式！其中，社會計量（如光譜圖、區域圖、社會原子）會是主要的帶領技術，並結合心理劇三階段（暖身、演出、分享），建構屬於自己的新關係模式！

### 4. 12/11（日）零誤解表達—活化你的自我展現

「我是誰」探索的是一個人的自我概念，而「自我展現」則是探索一個人對「我是誰」在他人面前或情境中的展現樣貌和展現程度，包括是否能充分發揮自身的角色和性格、有沒有哪些角色或性格面向是過度發展的（還是發展不足的）、以及是否擁有充足的角色目錄來增進自我展現的彈性和適應力。而這些「展現」與「零誤解表達」間有著密切的關係—越能做到良好的展現，越能有利於清晰的表達！

以心理劇角色理論為基礎，結合紙筆操作的探索形式設計，將帶領參與者檢視自己的角色與性格在自我展現上的表現、解除僵化的部分、活化彈性與靈活性、並帶自己做到清晰、自信的溝通表達！

