**【超越成功、邁向幸福工作坊】議程**

**Day1：6月17日(星期六)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **時間** | **議題** | **講者** | **備註** |
| 09:30 - 10:00 | 報到 | | |
| 10:00 - 10:20 | 暖身活動 | 知名心理諮商師 李亦欣 | 需投影片 |
| 10:20 - 10:50 | 幸福心理學  ◎正面情緒 ◎人際關係 ◎心流活動 ◎志業成就 ◎生命意義 | 知名心理諮商師 李亦欣 | 需投影片 |
| 10:50 - 11:10 | 活動一 人際關係 | 知名心理諮商師 李亦欣 |  |
| 11:10 - 11:40 | 活動二 心流活動  ◎用聽 嗅 味覺練習專注 | 知名心理諮商師 李亦欣 | 需投影片、音樂 |
| 11:40 - 12:00 | 交流時間  ◎心得分享 ◎回饋時間 | 知名心理諮商師 李亦欣 | 需投影片 |
| 12:00 - 14:00 | 午餐時間(自理?) | | |
| 14:00 - 14:20 | 活動三 信任  ◎信任倒 | 知名心理諮商師 李亦欣 | 需投影片 |
| 14:20 - 14:35 | 活動四 抽卡訪談  ◎看圖說故事 | 知名心理諮商師 李亦欣 |  |
| 14:35 - 15:05 | 活動五 分組討論  ◎從圖卡看到了那些人? ◎互動關係的狀態 | 知名心理諮商師 李亦欣  TPEC執行長 李玫玨 | 需投影片 |
| 15:05 - 15:30 | 交流時間  ◎回饋與分享 | 知名心理諮商師 李亦欣 |  |
| 15:30 - 15:40 | 中場休息(午茶) | | |
| 15:40 - 16:20 | 關係反思  ◎12個關係殺手 | TPEC執行長 李玫玨 | 需投影片 |
| 16:20 - 16:30 | 現場QA時間 | | |
| 16:30 - | 賦歸 | | |

Day2：6月18日(星期日)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **時間** | **議題** | **講者** | **備註** |
| 09:00 - 09:30 | 報到 | | |
| 09:30 - 10:00 | 反思分享  ◎發現關係殺手 | TPEC執行長 李玫玨 | 需投影片 |
| 10:00 - 10:20 | 活動六 畫畫  ◎原生家庭關係圖 ◎找到自己的位置 | 知名心理諮商師 李亦欣 | 需投影片、圖畫紙、蠟筆 |
| 10:20 - 10:30 | 早茶時間🡪交流時間(早茶) | |  |
| 10:30 - 12:00 | 原生家庭的力量  ◎家庭是人的第一個關係圖 | TPEC執行長 李玫玨 | 需投影片、音樂 |
| 12:00 - 14:00 | 午餐時間(自理?) | | |
| 14:00 - 14:40 | 個案訪談  ◎親密關係 ◎親子關係訪談示範 | 知名心理諮商師 李亦欣  TPEC執行長 李玫玨 |  |
| 14:40 - 15:40 | 活動七 分組討論  ◎親子組、親密組 ◎訪談中聽到甚麼? ◎訪談中看到甚麼? | 知名心理諮商師 李亦欣  TPEC執行長 李玫玨 | 需投影片 |
| 15:40 - 15:50 | 中場休息(午茶) | | |
| 15:50 - 16:10 | 活動八 禮物卡 靜心引導  ◎送給自己的一段話 | 知名心理諮商師 李亦欣 | 小卡片、靜心音樂 |
| 16:10 - 16:20 | 交流時間  ◎回饋與分享 | TPEC執行長 李玫玨 |  |
| 16:20 - 16:30 | 現場QA時間 | | |
| 16:30 - | 賦歸 | | |