

情緒團隊 業師演講議程

| 週次日期 | 時間 | 題目 | 內容 | 參與班級 |
|-----------------|-------------|-------------------|-----------------|----------------|
| 第七週 10/29(三) | 8:10~10:00 | 療癒自己的身心 | 正念呼吸 身體掃描 | 麗美 碧玉 易璟 |
| 第七週 10/29(三) | 10:10~12:00 | EQ 黃金法則 —SBN2R | 呼吸空檔 借位思考的技術 | 麗美 碧玉 易璟 |
| | 12:00~12:40 | 午 休 | | |
| 第七週 10/29(三) | 12:50~14:40 | 健身活潑的復原力 | 轉換心思的藝術 | 麗美 美娟 易璟 |

| 週次日期 | 時間 | 題目 | 內容 | 參與班級 |
|------------------|-------------|----------|--------------------|----------------|
| 第十五週 12/24(三) | 8:10~10:00 | 自信心的練習 | DISC 自信心強化技巧 | 育萱 寬文 易璟 |
| 第十五週 12/24(三) | 10:10~12:00 | 我們和好，好不好 | 了解衝突背後的原因 和好的技巧 | 育萱 寬文 毓芬 |
| | 12:00~12:40 | 午 休 | | |
| 第十五週 12/24(三) | 12:50~14:40 | 靜心的療癒力量 | 接納自己的心 | 子震 美娟 易璟 |



- 成大醫學院健康照護科學研究所臨床心理學博士
- 上善心理治療所特聘講師暨臨床心理師 14年專業資歷
- 正念減壓課程、正念認知療法、正向思考、正向心理課程教練
- 國內多家上市公司指定之內部講師與課程教練
- 高市府、法務部矯正署南檢、雲檢、南監、高一監、高二監、屏監特聘正念減壓暨減毒講師、北市聯合院區暨社區心衛中心、南市家暴暨性侵中心、犯罪者保護協會、屏東毒防中心、南家扶、新世代等特聘臨床心理師、社區講座講師
- 台灣臨床心理學會副秘書長