

「聆聽生命的詩歌」人際團體方案

回顧生命故事，看見框架(問題)如何影響自己，賦能個案找到內在資源，期許可改變性的未來，開啟一個新的起點

團體名稱	「聆聽生命的詩歌」人際團體		
理論取向	焦點解決治療和敘事治療	對象	人際議題有興趣的大學生
次數	6次(第十週起)	時間	17:00-19:00
地點	L0002	協同人員	黃奕瑋、趙唐
團體目標	1. 回顧生命故事檢視自己的人際經驗 2. 了解自己的人際渴望和偏好 3. 發覺自己的內在資源 4. 促進成員主動改變的動機		
團體形式	(一)早期：澄清及處理對團體成員的不安、焦慮感，談論對於團體的期望，了解成員的期待並確立其目標，形成團體規範 (二)中期：營造包容不評價的團體氛圍，透過描述故事經驗自己的情緒，外化問題重新框架問題，同時連結其他成員相似的經驗或特質，促進成員間彼此的凝聚力，發展工作同盟關係，且聚焦於團體成員次時此刻的互動。 (三)結束：統整團體經驗，帶著自己的內在資源，創造改變的發生。處理團結束分離議題。		