

Hello



SUMMER

小樹苗 情緒與人際成長團體

暑假玩甚麼好呢？快來報名參加陪伴者協會舉辦的「小樹苗情緒與人際成長團體」，有好玩的遊戲，也可以認識情緒和學習調節情緒的方法，讓你成為情緒管理大師！

8/5
15:30-17:30

認識與接納情緒

情緒是甚麼？我如何與它相處？

8/12
15:30-17:30

察覺情緒的訊號、調節情緒的方法

我的身體會告訴我甚麼？當情緒來了，我可以怎麼辦？

8/19
15:30-17:30

應對壓力與焦慮

面對壓力，我如何讓自己安心？與他人互動時的情緒管理。

8/26
15:30-17:30

回顧與未來行動

我的情緒管理計畫



簡章及報名表QR code

團體日期：8/5、8/12、8/19、8/26

團體時間：下午15:30-17:30

對象：國小五、六年級，尤其是具有ADD、ADHD或泛自閉特質等特殊氣質的孩子。

人數：6-8人。

主帶老師：彭韋銜諮商心理師

上課地址：台北市信義路四段265巷21弄26號B1（格瑞思諮商所）

費用：免費

報名方式：掃描QR code，填寫報名表單，要點選「提交」喔！

（若報名人數超過團體人數，將選取適合的報名者來參加。）

聯絡電話：(02)2325-9026 葉小姐

主辦單位：社團法人陪伴者兒少生涯教育協會

補助單位：



臺北市社會局 兒童及少年福利科
Department of Social Welfare, Taipei City Government