

情緒調適體驗工作坊

Emotion Regulation & self-Soothing Experiential Workshop April 10, 2021

疫情未止，你或身旁的人有否睡不好、情緒低落、焦慮、坐立不安、精神崩緊、受創或不能放鬆……？

我們可以如何更有效去幫助自己或他人舒緩精神和情緒上的困擾呢？

本體驗式工作坊將教授二十多種容易掌握的調節及安定情緒法，透過身體感官意識、內觀、聚焦法、並善用內在資源等練習，有效地幫助個人平伏情緒，增強情緒回復能力，提升專注力及情緒智商。同時作為助人的專業輔導者，我們更需要經常多練習此法，以保持個人精神情緒健康，才能有效地幫助自己及受助者。



參加者回應：

久違了平靜的一天，讓自己照顧好自己的身體

從未試過給自己一個擁抱，感覺好舒服、好自在

26個情緒調適方法十分實用及有效

方法很有創意及叫人放鬆

能了解及接觸自己更多

課程導師： 梁何昭文女士 Mrs. Selina Leung

梁女士是香港心理學會的執業註冊輔導心理學家、國際情緒導向治療協會 (isEFT) 認證治療師及認可督導及培訓師、香港專業輔導協會副院士及認可輔導督導。

對象： 從事心理治療的助人專業(包括:心理學家、心理治療師、社工等)
或對情緒調適有興趣人士

時間： 四月十日 (星期六) 上午九時四十五分至下午五時

授課地點： 情緒導向治療學院 (亞洲)
香港九龍旺角彌敦道654-658號利威大樓2樓 A 室

授課語言： 廣東話

學費： \$1,200

早鳥優惠--2021年3月20日或以前報名: HK\$ 1000.00

報名方法及須知：

1. 每名報名人士須獨立填寫一份報名表格
 - a. 支票付款: 請填妥報名表及附上學費支票，抬頭請寫「IEFTA」寄回香港九龍 彌敦道 654-658 號 利威大樓 2樓 A 室 情緒導向治療學院 (亞洲)，封面註明「情緒調適工作坊 2021」。
 - b. 銀行現金入數或過數 :每位參加者請填寫一份報名表，並將課程費用款項存入本院於恆生銀行(香港)之帳戶 " IEFTA "，帳戶 號碼：255-752990-883，在入數存根上寫上姓名並以 pdf 形式連同報名表一併以電郵到 register@iefta.com
1. 報名人士按先到先得方式取錄。
2. 報名人士如提供不正確或不完整的資料，其報名將不獲考慮。
3. 獲取錄人士將獲個別通知；如未獲取錄，支票將稍後退回。
4. IEFTA 有權就課程相關內容及安排作出任何修改。

情緒調適體驗工作坊

April 10, 2021 課程報名表格

姓名(中、英)：_____

職業：_____ 機構名稱：_____

輔導經驗：_____年 / 相關學歷：_____

聯絡電話：_____ 電郵：_____ (請清楚填寫以便聯絡)

通訊地址：_____

學費：

每人 HK\$ 1000.00

早鳥優惠—2021年3月20日或以前報名

原價：

每人 HK\$1,200.00

支票銀行及號碼：_____

報讀人士簽署：_____ 日期：_____