七訓練成長團體

學生新聞

【記者彭紹興報導】學輔組本學期提供七項適合同學的訓練成長營，即日起於B406室開始報名，額滿為止。

這七個自我成長營分別是：同儕溝通訓練團體、兩性愛情EQ團體、壓力調適團體、自我探索成長團體、藝術創作與自我表達工作坊、音樂饗宴的自我成長工作坊，及社會新鮮人求職準備團體，每個團體共計三天至六週的課程安排，需先繳保證金三百元，全程參與者始可退費。

「同儕溝通訓練團體」，主要著重同儕的溝通演練，學習同理心及聆聽來達到有效的溝通；「兩性愛情EQ團體」安排的有認識愛情EQ、男女大不同、其實你（妳）不懂我的心等課程，讓參與的同學提昇自己的愛情；「壓力調適團體」讓時常緊張焦慮的同學有跡可循，進而從新調整自己的情緒EQ；「自我探索成長團體」協助成員增進自我覺察，促進自我接納與自我肯定；「藝術創作與自我表達」以及「音樂饗宴的自我成長」，這兩組成長團體的課程，是透過音樂欣賞與藝術創作重新認識自己，讓圖像與音樂來開發內心的潛能，激發創造的天份；「社會新鮮人求職準備團體」招收對象限大四或研究所應屆畢業生。