課程名稱 ★克服情緒勒索工作坊

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1092-1092W18

授課老師 龔萬侯

最高學歷/ 南華大學生死學碩士

相關學經歷/
- 南華大學生死學系兼任講師、台南人間大學講師、台南市家庭情緒智商發展協會理事長、秘書長。
- 2000年迄今　曾於百餘所各級學校、政府部門、企業、機關團體帶領各類心靈成長課程及人力資源培訓課程、工作坊；並多次獲邀到馬來西亞及中國大陸帶領心靈成長工作坊。
- 2011~2017年　台南市家庭情緒智商發展協會理事長。
- 2005~2011年　台南市家庭情緒智商發展協會秘書長。
- 2005~2006年　台南市社區大學婦女教育中心召集人。
- 2004~2007年　台南監獄榮譽教誨師。
- 2004~2005年　安溪寮家庭心靈活化計畫專案執行人。
- 2000~2005年　MRA家庭EQ發展中心主任。
- 2000~2004年　MRA高中青年志工服務隊召集人、導師。
- 2000年　與劉仁州老師共同創立「MRA家庭EQ發展中心」。
- 1999~2003年　道德重整協會理事、監事。
- 1997年　南台科技大學道德重整青年團指導老師。

現職/ 台南市家庭情緒智商發展協會　理事長

上課時間 每週六早上9:00-12:00　下午13:30~16:30 第一次上課日期 2020年10月31日

課程理念

關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

「情緒勒索」是一種人際操控，並不是什麼感情好。它只會讓彼此的關係崩壞，因為當一方一再屈服與退讓時，那是出於恐懼，而不是因為親密、信任與愛。

在面對親密的人際關係時，我們經常遭遇到「情緒勒索」，而我們卻不知道該怎麼妥適處理會比較好。於是，我們不是在人際關係中壓抑自己而節節敗退，不然就是憤怒反擊而打壞關係……都是輸家……

其實我們可以學習幾種關鍵練習，學會建立健康的人我界限，擺脫「情緒勒索」，重新掌人生。

有人際困擾的朋友們或想要建立很良好關係的朋友們，歡迎來參加「克服情緒勒索工作」，為自己的美好人生及健康的人際關係跨出美好的第一步吧！

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡年滿18歲以上，有興趣了解與學習「情緒勒索」的正確知識和有效建立健康人我界限及人際關係的實用方法的朋友們，我們都歡迎您的加入。

3.上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1.本課程的進行方式包括理論講授、實例討論、個人疑惑討論、小組分享等等。
2.學員可以學習到「情緒勒索」對我們產生的不良影響、如何建立健康的人我界限及良好人際關係的實用方法。

4.如何取得學分？（評量方式）

出席率50%；上課投入度50%。

5.備註&推薦書目

【週末營或工作坊學費說明】
不享折扣優惠-舊生在109/8/7(五)前報名仍無法再享95折喔！
【退選說明】
本活動如欲退課，請於活動前一周109年10月23日〔星期五〕晚上8點前持報名收據辦理，逾期或收據遺失恕不辦理退課。

招生人數| 30 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 0 學分 800 元（1 週課程/一次上課 6 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2020-10-31 早上9:00-12:00 下午13:30~16:30	克服情緒勒索工作坊	一、情緒勒索對我們的影響 1.失去自己的第一步 2.自我懷疑和對自己失望 3.合理化與取悅對方 二、如何建立人我界限——情緒篇 1.先和自己好好對話 2.決定自己的情緒界限 3.好好感受自己的情緒 4.自我承諾——好好保護自己 三、練習建立情緒界限的步驟 1.停：轉移情緒