

# 課程名稱 | ★薩提爾的自我覺察練習工作坊

課程屬性 生命與健康

課程編號 1111-1111H40

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 安溪察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 2022年04月23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

工作績效被豬隊友連累，雖然很想請對方改進，卻怎麼也開不了口？為了關燈、倒垃圾等小事常跟配偶大吵，雖然事後總覺得不值得吵，但每次到了節骨眼卻控制不了自己？為什麼會這樣？因為，我們總以為很了解自己，其實內心仍深埋許多不解的黑洞——我們每一個人都有盲點。

本課程以薩提爾的冰山理論為基礎，發展三個步驟：1. 找出自己的慣性模式、2. 解讀內在盲點、3. 轉化內在慣性——幫助大家以一套具體、可學習、可操作的模式，從認知到轉化，有系統地由內而外突破內在盲點、改變人生，進而達成人生目標。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

凡年滿18歲以上，有興趣學習有效了解自己、有系統地突破自己內在盲點、改變人生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「薩提爾自我覺察」的正確觀念和有效了解自己、有系統地突破自己內在盲點

、改變人生的實用方法。

#### 4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率50%；上課投入度50%。

招生人數 | 20 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 700 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	2022-04-23 早上9:00-12:00 下午13:30~16:30	薩提爾的自我覺察練習工作坊	一、找出慣性模式 1. 從「一致性」理論認識自己的慣性模式 2. 四種不一致慣性模式的盲點及改變方向 二、檢視情緒模式 1. 什麼是情緒模式？ 2. 你的情緒反應是否符合演化的法則？ 三、轉化情緒模式 1. 練習面對情緒(實作練習) 2. 練習接受情緒(實作練習) 3. 練習處理情緒(實作練習) 4. 練習放下情緒(實作練習) 四、轉化觀點模式 1. 一般觀點與核心觀點