

# 東海大學

## 員工協助方案 (EAP)

### 心理健康促進系列講座



課程講師：蛹之生心理諮商所

# 東海大學

## EAP 心理健康促進系列講座

- 一、主辦單位：東海大學
- 二、承辦單位：蛹之生心理諮商所
- 三、講 師：蛹之生心理諮商所心理師（詳參附件一）
- 四、日期及時間（共計辦理 4 場活動，每場次 2 小時）：
  - 112 年 05 月 10 日（三）上午 10-12 點 | 王智誼諮商心理師
  - 112 年 06 月 19 日（一）上午 10-12 點 | 王智誼諮商心理師
  - 112 年 08 月 07 日（一）上午 10-12 點 | 范書培諮商心理師
  - 112 年 08 月 17 日（四）下午 14-16 點 | 譚慧蘭所長暨諮商心理師
- 五、地 點：東海大學校園，各場次依活動報名系統資訊為主
- 六、對 象：本校教職員工同仁
- 七、辦理形式：實體
- 八、講座主題：詳見下頁

單元主題	內容綱要	
我「畏」人人、人人「畏」我？談高關懷學生的理解、辨識與輔導	5/10 講師：王智誼諮商心理師	LAN007
吾家有孩初長成～談網路、談溝通，觀生涯！	6/19 講師：王智誼諮商心理師	LAN007
心靈好自在—談心理管理與壓力釋放	8/7 講師：范書培諮商心理師	地點待定
職場正向溝通力—內外覺察的溝通敏感度	8/17 講師：譚慧蘭所長暨諮商心理師	地點待定

- ◇ 理解大學生常見的心理疾病
- ◇ 提升心理疾病的衛教與學生身心狀況評估
- ◇ 促進對談技巧與形成輔導策略

- ◇ 理解與探討網路世代孩子的內在心理需求，增進親子溝通的正向基礎
- ◇ 藉由理解孩子需求，促進父母的溝通與管教能力，改善家庭氣氛降低衝突
- ◇ 父母陪伴孩子面對各種挑戰與培養生涯規劃的能力

- ◇ 現代人的壓力來源
- ◇ 壓力的概念
- ◇ 如何睡個好眠-失眠成因與助眠因子
- ◇ 正念減壓操作練習

- ◇ 團隊與人際衝突處理與溝通
- ◇ 溝通的文化特殊性
- ◇ 內外覺察的正向溝通敏感度
- ◇ 溝通的長期功課—情緒地雷覺察
- ◇ 心理健康議題交流