115年
基隆市教師支持方案
實體工作坊

11/07 週六
09：30 ▶12：30

活動地點 | 基隆市教師研習中心
名額限制 | 25人





擁抱完整自己

完形領取向內在整合工作坊

簡介

有時,我們會告訴自己要懂得溫柔和善、和藹可親,但心裡面又會不甘願地提醒自己要記得自私自利、保護自己,內在同時有不同的聲音彼此交戰著,「我到底要聽誰的?」「我到底該怎麼辦?」在我們的成長過程中有太多被鼓勵要成為的樣子,應該要堅強、應該要溫柔、應該要大方,應該要...卻也壓抑和忽視了內心另一端真實的感受。從本工作坊中,將透過不同的完形實驗活動探索自己的兩極特質,透過自我對話,幫助自己成為真正的主人。

報名表單



曾永富 社工師