

法務部矯正署綠島監獄 111 年度生命教育課程暨壓力調適班

111 年 4 月 7 日不孤島團體輔導-情緒管理團體

本次課程為本年度「不孤島」情緒管理團體輔導的第6次團體，在團體開使前我們先練習了身體掃描，讓成員們進行全身放鬆，覺察此時此刻的感覺、情緒、身體感受。

接著我們接續前次的11個非理性信念進行轉念，一開始先幫大家複習了什麼是信念以及每個題目中的非理性，請成員們思考要如何能夠改為不那麼絕對、彈性一點的理性信念，並邀請成員們分享自己的感受和想法，有成員提到從非理性轉為理性信念，其實就只是腦中換一個想法，但自己的情緒和心態其實就不太一樣，因此面對事情會做出的行為也會不一樣了。

最後我們以桌遊「估估劃劃」來預告下一次團體的主題將會在於人際關係及溝通上，並請成員們寫下對於這6次團體的感受和心得。

課程照片



課程照片

