107-1 班級輔導講座 開放預約中

請掃QR code

Fun心來嘉

生命的謬思
- 危機辨識
- 常見的心理疾患與陪伴方法
- 自殺防治守門人三步驟
- 探索與珍惜生命價值

情緒hen卡，怎麼辦?
- 情緒覺察
- 紓壓技巧
- 情緒管理

生涯巧意思 choice
- 探索生涯價值觀
- 探索多元職涯
- 增進規劃生涯力
- 覺察自我能力

談情說愛
- 情感發展的歷程
- 如何說分手
- 親密暴力out
- 多元性別

與心同行 愛自己
- 接納自我
- 建立自信
- 肯定自我

人際關係事務所
- 建立好關係
- 學習好溝通
- 人際相處因應策略

☺主辦單位：國立嘉義大學學生事務處學生輔導中心

☺進行方式：以班級為單位，與導師合作，提供主題式心理健康相關知能講座。

☺辦理時間：每週三班週會時間，或利用班級空堂時間進行。

☺報名方式：一律採線上報名
http://t.cn/RdTSUak，或掃描QR code連結。
請盡早預約，以利作業安排。如有任何疑問，請洽所屬學院心理師。

☺聯絡電話
♫蘭潭：2717080~3
♫民雄：2263411轉1226~1228
♫新民：2732948

☺聯絡信箱：ncyucounsel@gmail.com

| 圖片載自line deco、網路