

## 112 生命設計週-諮商中心

### ● 心苑工作坊（一）情緒調色盤：衝突的因應與調和

面對外界期待和內在情感的交織時，衝突令人難以表達自己。一起來探索自己的情緒調色盤，以真誠的筆觸，繪出更為和諧的關係。

活動日期：11/13(一)~11/14(二)

活動時間：0900~1600

(1200-1300 為中午用餐時段，附餐點)

活動人數：8~12 人

活動地點:諮商中心團輔室(于藝館2樓)

團體工作坊帶領者：施欣瑀 心理師

### ● 心苑工作坊（二）引力追夢：創造自己專屬的願景板

在這個工作坊中，我們將一同用藝術媒材探索未知的領域，並借助吸引力法則，在你的願景板上繪製出未來的冒險藍圖。

活動日期：11/16(四)

活動時間：0900~1600

(1200-1300 為中午用餐時段，附餐點)

活動人數：8~12 人

活動地點:諮商中心團輔室(于藝館2樓)

團體工作坊帶領者：許絜宇 心理師