國立宜蘭大學學生諮商組 112 學年度第 1 學期

班級輔導活動【~困擾你我的累累病】宣傳單

※活動宗旨：針對各個不同的主題，搭配講習與活動的進行，以增加同學對自我與對相關議題的瞭解，並促進班級互動。

**※本學期之班級輔導活動簡介：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活動議題 | 活動名稱 | 活動時間 | 活動簡介 |
| 壓力調適 | 壓力好大怎麼辦：  迎接快樂的壓力因應法則 | 50 分鐘 | 在繁忙的生活節奏及工作、課業等等的競爭下，壓力幾乎是我們無法避免的東西，隨著壓力而來的各種身體、情緒反應更是讓人難以招架。本次活動將與你一起聊聊，壓力如何被啟動，又該如何因應它，帶你找到自己的紓壓小技巧。 |
| 人際關係 | 人際關係的錦囊妙計 | 50 分鐘 | 關係是門學問，溝通是門藝術，如何把學問跟藝術融合是個人智慧！本  次活動談談為何關於人際關係，期待大家能夠發展屬於自己的溝通術。 |
| 自我探索 | Me Time：獨處的必要 | 50 分鐘 | 有時候也不是討厭誰，就是想要自己一個人靜靜，但好像很難說出口？  不曉得獨處的時候可以做甚麼？歡迎一起來討論，在關係中疲乏時，如何了解自我需求，與自己相處，來排解情緒壓力。 |
| 生涯選擇 | 突破生涯難關 | 50 分鐘 | 生涯發展是由我們的一連串選擇所構成，但選擇往往讓我們覺得困  難且持續不斷，今天選了科系，進大學選專題方向，後來還要選工作！ 到底我們的生涯選擇受什麼左右，我們又如何選出心儀的未來走向呢？邀請你來一同認識生涯，讓你做選擇時不再茫然！ |

**※注意事項**

1. 請於預計實施日期前二週提出申請，以利中心安排。並請先借好可以進行網路連線的教室。
2. 請申請班級確實告知班上同學活動時間，並請同學於活動開始前先行就位完畢。
3. 申請時間一旦確定，請勿輕易變更。除非有突發狀況，變更時間最遲於活動前一週通知本中心各學院院管心理師／社工師。分機： 7174(生資學院)、7188(人管學院)、7152(電機學院)、7172(工學院)。

☆班級輔導活動回條☆

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 我是 系 年級的諮商股長要申請的班級輔導主題為（請勾選）： | | |  | （簽名），聯絡電話： | |  | □壓力調適  □人際關係 | □自我探索  □生涯選擇 |
| 預約的時間： 1. 112 年 | 月 | 日 | 時 | 分～ | 時 | 分 |
| 2. 112 年 | 月 | 日 | 時 | 分～ | 時 | 分 | **申請班級導師簽名** | **聯絡分機** |