

## 靜觀自我關懷

### 兩天工作坊簡介及內容

這個課程內容將通過理論講解、實踐練習、小組討論和反思等方式進行，旨在幫助學員深入理解和掌握靜觀自我關懷的核心概念和技巧，並在日常生活中應用它們，提升身心健康和生活品質。

第一天：

上午：

- ✧ 介紹靜觀自我關懷
- ✧ 基礎正念靜觀練習
- ✧ 靜觀與情緒

午餐休息

下午：

- ✧ 靜觀與壓力管理
- ✧ 自我慈悲練習
- ✧ 分享及答問
- ✧ 家課佈置：設計培養自我關懷的時間和空間

第二天：

上午：

- ✧ 靜觀與身體健康
- ✧ 靜觀實踐
- ✧ 靜觀與自我認同

午餐休息

下午：

- ✧ 靜觀與目標設定
- ✧ 靜觀與生活品質
- ✧ 靜觀實踐
- ✧ 總結和回顧/家課佈置