

我的魅力我決定~從身體意象談愛自己

承辦單位: 諮商輔導中心

活動日期: 105.10.22(六) 09:10-16:00

活動地點: 舞蹈教室

主講人: 李亭萱 諮商心理師

本次活動藉由牌卡、自由書寫、團體成員間的互動分享，來告訴大家「我」是如何從他人眼中塑造出來的，在成為「我」的時候，要如何不受他人期待的影響學習如何愛自己。



一開始的暖場活動依所抽的牌卡，挑選出感覺最像夥伴吧！透過剛剛的過程，在人際認識初期，你是主動出擊找夥伴的，還是被動等待被邀請的呢？



另外透過帥哥/美女排排看的過程，有沒有發現在他人眼中和自己眼中的圖卡是不大一樣的哦！



一個人的魅力會如何產生，及影響週遭生活，大家集思廣益創作一下吧！換回到分享自己的身上有那些特質可以吸引別人呢？或是會被何種特質的人吸引呢？



自己的身體的界限在那呢？可以碰到別人的腳嗎？當大家通力合作要踩在限定的範圍，你/妳可以接受嗎？還是會有點擔心不安呢？



透過自由書寫來聯想，有沒有發現透過連續一直寫的內容，會帶出背後真正的想法！最後選擇一個牌卡為對未來自己的祝福吧

諮商輔導中心 拍攝/撰文

諮商輔導中心