

試穿別人的鞋~同理心訓練團體

★活動日期：100年04月28日~6月2日

★活動地點：行健二樓團體諮商室

★主講人：施幸利老師

什麼是團體諮商呢？簡單的說，就是一群人組成團體，透過6~12次左右的聚會時間以及體驗活動與分享討論的方式，讓成員們可以獲得支持的力量，並透過探討共同的主題，協助成員進一步瞭解自己的想法、經驗或感受，解決個人的困擾，認識自己的問題以及學習面對問題的方式。



同理心團體的成員，透過活動的體驗與彼此間的分享討論，讓成員們學習以客觀的立場瞭解對方，減少主觀的比較與批判，進而增加對自己或他人的瞭解。
也就是說，同理心是一種增進人與人之間的共鳴性的瞭解，進而減少人際間的衝突，多一份關心與尊重。



兩兩一組的角色扮演，讓成員們實際演練同理心的技巧，
例如，體會專注傾聽的行為、觀察非語言訊息的重要、練習重述語句的技巧…等。



大家來找碴~同學們透過影片來練習找出哪些對話是簡述語意？
哪些對話是情感反映？
以及學習分辨同理心與同情心的不同。

