

自我潛能開發 第63期

心理學 改寫 大腦程式

應用心理學理論與最新的大腦科學研究，以深入淺出的方式，幫助學員從不同角度認識自我的各個面向。

首先看懂既有的慣性反應如何在大腦中刻劃固定迴路，進而跳脫習慣的思考與行為模式，讓左右大腦均衡發展，理性與感性兼具，接納不完美的自己，改寫生命腳本，找到改變自我的途徑。

課程內容

每週3小時，共16週。
專題演講1.5小時、體驗覺察1.5小時。

課程日期

106年10月13日～107年1月26日
每週五晚上 18:30～21:30

I. 專題演講

認識 大腦 程式

大腦程式與人生
情緒與大腦
大腦中的童年檔案
青少年的大腦存檔
內在小孩與大腦運作
自我狀態的程式設定
家庭系統如何型塑大腦程式
人際溝通的程式導航

更新 大腦 程式

腦中的創傷與資源
做情緒的主人
依附關係與成人親密
自我分化與大腦
改寫生命腳本
家庭的情緒渲染與改變
腦神經與身心靈健康
從內在家庭系統看自我照顧

II. 覺察體驗與團體討論

透過體驗活動協助成員在團體中探索與覺察慣性模式，並走向更新與改變。

帶領師資

由本中心各領域心理師所組成之專業團隊

報名專線

02-23117155

課程費用

12,000元
四週前完成報名繳費享九折優惠
學生憑學生證可享八折優惠
課程可分期付款，歡迎來電詢問～