

# 父母心進階工作坊

這是針對曾參加過「父母心」工作坊的父母們而設計的進階課程，經歷「父母心」八堂課後，我們多少提升了自我的覺知與明瞭家人互動對個體的影響，在這一期課程中，我們將繼續學習自我關照與貼近孩子的心。

課程內容：自我覺知與關照，評估親子關係的壓力  
情緒調節的練習、「多聽少說」的陪伴藝術

日期：107年3月1日、3月15日、3月29日、4月12日、  
4月26日、5月3日、5月17日、5月31日(四)共八次。

時間：上午9：30-12：00

方式：主題短講、分享與討論

費用：8,000元

人數：15人為限

講師：黃心怡 老師

資深諮商心理師，長年關注青少年與家人關係的議題。

著有：「給你的非常建議」、「青少年非常心事」、「我的孩子變了！」、「預見家的幸福」、「孩子，我學著愛你，也愛自己」等暢銷書。

