

## 普台高中 104 學年度第二學期小團體輔導—「情緒管理」

壹、團體名稱：情緒管理

貳、團體目標：

1. 了解自己的情緒來源並接納自己的情緒。
2. 協助成員有效管理自己的情緒，能運用適當的方式宣洩情緒。
3. 透過團體互動，覺察自己的人際互動，並學習與他人相處的方法。

參、帶領老師：輔導組長

肆、參加對象：本校高中部及國中部學生，共 9 人。

伍、團體時間：每週三晚自習時間（19：10～20：00），10 月 2 日至 11 月 27 日，每次 50 分鐘，共計 8 次。

陸、上課地點：輔導室會議室

柒、課程大綱：

次數	日期	單元主題	單元內容
1	10/2	拼貼一個我	1. 暖身活動：相見歡、訂定團體規範 2. 利用雜誌圖片與文字，拼出獨特的自己。 3. 分享與討論：以作品來自我介紹
2	10/16	情緒總動員	1. 感覺大不同、比手畫腳 2. 我的心情故事
3	10/23	感覺情緒知多少	1. 兩個業務員的故事 2. EQ 是什麼？情緒總動員
4	10/30	情緒三部曲	1. 心情故事、怎麼想，怎麼感覺 2. 看表情知情緒
5	11/6	你我都有理	1. 瞎子摸象、誰說的對 2. 我在推論嗎？主觀與客觀
6	11/13	做個 EQ 高手	1. 情緒 ABC、情緒溫度計 2. 非理性的世界、和非理性想法唱反調 4. 做個 EQ 高手
7	11/20	情有可「源」	1. 以為，是真的嗎？ 2. 情有可「源」
8	11/27	收穫滿行囊	1. 回顧團體歷程、回饋與祝福 2. 填寫回饋單



同學們認真分類及排列情緒卡



頒發「情緒管理」小團體證書