

焦慮情緒停看聽

——人際情緒團體課程



圖片來源：shutterstock.com 標榜版權

你的小孩在交朋友方面會感到焦慮或缺乏社交技巧嗎？

你的小孩會對於過多事物或情境有不合理且持續的緊張不安嗎？

你的小孩對無法掌握或不可預期的事情會感到強烈的擔憂嗎？

你的小孩會過度在意自身表現或他人想法嗎？

歡迎報名參加青少年團體治療，一起學習情緒辨識與表達，

加強情緒控制與增進問題應對能力吧！

團體目標

- .增進情緒覺察
- .理解情緒功能
- .學習如何與焦慮共處
- .練習以認知行為策略處理擔憂及情緒困擾
- .學習合宜的社交技巧、降低人際互動困擾

.時間：預計在112年7月-8月間開課，每周晚間一次，為期十二次

.地點：亞東醫院九樓 團體治療室

.團體帶領者：陳怡安諮商心理師

.招募對象：

1.年齡介於13-18歲之青少年

2.有焦慮相關的困擾/疾患

.報名方式：請親至林育如、江惠綾、陳昶醫師門診諮詢報名，團體正式開始將通知成功報名者，招募至額滿為止



青少年精神和心理健康計畫 請洽詢 02-7728-2171