

臺中市就業服務處

「112年度強化社會安全網就業培力計畫」個案支持性就業團體活動

團體規畫內容

第一場次		7月13日(四) 08:30-12:00
單元主題		情緒探險：探索內在的情緒世界
單元目標		協助成員對自身情緒與相應信念進行覺察。
時間	活動名稱	活動內容及流程
08:45 09:00	報到	參加人員報到 領取資料
09:00 09:20	開場	1. 歡迎成員，了解成員期待。 2. 暖身活動，幫助成員建立關係。 3. 引入團體主題。
09:20 10:00	情緒羅盤	1. 說明情緒的重要性和益處。 2. 了解情緒的種類和來源。 3. 引導成員探索自己的情緒。
10:00 10:30	角色座標	1. 協助成員確認目前角色狀態。 2. 自身所扮演各種角色對自我情緒狀態之影響。 3. 情緒如何影響自己的求職歷程。
10:30 12:00	情緒扳機	1. 引導成員進行自我反思和探索，了解自己的情緒觸發之信念與相應行為。 2. 小組成員互相分享自己的發現和經驗。

第二場次		7月13日(四) 13:00-16:30
單元主題		情緒百寶箱
單元目標		協助成員經驗並建立自身情緒調適策略。
時間	課程	活動內容及流程
13:30 14:30	情緒遙控器	1. 引導成員認識非理性信念對情緒表達的影響。 2. 讓成員辨別非理性信念。 3. 讓成員找出自己生活中可能存在的非理性信念及其影響。

14:30 15:20	情緒選擇題	1. 引導成員思考情緒有哪些排解管道。 2. 讓成員辨別情緒有出口，以及無法找到出口時之感受。 3. 讓成員找出自己生活中通常運用哪些管道排解情緒。
15:20 16:20	靜心	1. 介紹情緒接納之觀點與效益。 2. 透過粉彩將鹽巴染色進行感受覺察之練習，使用彩鹽進行情緒命名、感受與外化，進一步使用代表各式情緒的彩鹽進行 mandala 之創作，作為情緒表達之練習。 3. 以彩鹽進行安心瓶之製作，協助成員進行情緒之接納，作為穩定情緒之象徵。
16:20 16:30	圓融	協助團員統整情緒團體學習經驗與收穫。
16:30	綜合討論	1. 當天課程回顧及統整 2. 滿意度問卷填寫

第三場次		7月14日(五) 08:30-12:00
單元主題		種下工作態度的種子
單元目標		建立積極的工作態度，提升職業素養。
時間	課程	活動內容及流程
08:45 09:00	報到	參加人員報到 領取資料
09:00 09:20	開場	1. 歡迎成員，了解成員期待。 2. 暖身活動，幫助成員建立關係。 3. 引入團體主題。
09:20 10:00	態度地圖	1. 討論積極工作態度對於職業生涯的影響和價值。 2. 成員討論並分享自己認為重要的工作態度特質。 3. 協助成員進行工作態度養成之發想。
10:00 11:00	自信筆記	1. 引導成員思考並分享他們對自信心的理解和意義。 2. 啟發討論自信的重要性和影響。 3. 協助成員覺察正向自我特質，並討論如何轉化成

		職場上之助力。
11:00 12:00	解開批判的毒	1. 協助成員覺察自我批判對自身工作表現之影響。 2. 協助成員覺察自我批判對自身和他人互動之影響。 3. 建立因應自我批評之方法。

第四場次		7月14日(五) 13:30-16:30
單元主題		<u>長出工作能力的花</u>
單元目標		增進職場工作決策能力與溝通合作能力。
時間	課程	活動內容及流程
13:30 14:30	決策工具	1. 協助成員透過工具學習評估自身現有資源搭配工 做事項優先順序排列之練習，提昇工作效率。 2. 討論練習中所經驗的困難與學習，並透過討論提 供彼此支持與解決方案。
14:30 15:20	解決拼圖	1. 透過小組活動將成員分組，每個小組完成一個拼 圖。 2. 通過合作和溝通，挑戰團隊如何在限時內成功解 決拼圖。 3. 覺察自身在合作與溝通歷程中的角色狀態，及如 何增進自身有效溝通合作之行動。
15:20 16:10	拓展之環	1. 每個小組共同完成拓展之環之撕紙與毛線圈任 務。 2. 小組成員在合作過程中需展現出上階段期待之合 作行動。 3. 討論活動歷程中自身嘗試改變的歷程，遭遇的情 況，及還可以如何修正。
16:10 16:30	啟程	1. 協助團員統整情緒團體學習經驗與收穫。 2. 給予自己與其他成員回饋與鼓勵。
16:30	綜合討論	1. 當天課程回顧及統整 2. 滿意度問卷填寫

團體領導人及協同領導人簡歷

一、團體領導人

姓名：楊堯翔 諮商心理師

學歷：國立嘉義大學輔導與諮商學系暨研究所

現職：嘉義縣衛生局合作心理師

社團法人中華民國家庭教育專業人員協會合作心理師

雲晴諮商心理所特約心理師

國立虎尾科技大學 兼任心理師

財團法人犯罪被害人保護協會臺灣嘉義分會 合作心理師

大德工商 合作心理師

國立嘉義大學家庭與社區諮商中心 合作心理師

經歷：國立虎尾科技大學 諮商心理師

吳鳳科技大學 資源教室輔導員

二、協同領導人

姓名：曾琬雅 諮商心理師

學歷：國立嘉義大學輔導與諮商學系暨研究所

現職：雲、嘉犯罪被害人保護協會 特約心理師

國立嘉義大學家庭與社區諮商中心 合作心理師

勵馨基金會 合作心理師

嘉義救國團義務張老師 合作心理師

教育部輔諮中心雲林區駐點服務學校 特約心理師

大專院校諮商輔導中心 兼任心理師

弘道基金會 合作心理師

保康基金會 合作心理師

經歷：雲林縣學生諮商中心 諮商心理師

吳鳳科技大學 諮商心理師