

SEL 讀書會

你想讀懂自己積壓的情緒，並與他人建立真正和諧的連結嗎？

本次讀書會特別邀請 **楊慧珊 心理師** 帶領，
結合SEL(社會情緒學習)核心指標，
透過閱讀經典心理學著作，
陪伴你在午後，來一場溫暖的心靈蛻變之旅。

主辦單位：德明圖書館／學輔中心

地點：總館一樓中庭Coffee Corner

系列一：讀懂自己 SEL 讀書會



共讀圖書：
《蛤蟆先生去看心理師》

核心主題：
自我覺察 自我管理



活動亮點：

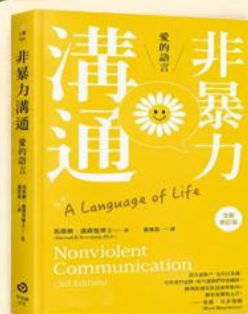
跟隨蛤蟆先生的諮商足跡，看透自己的
「兒童、攻擊、成人」自我狀態，
學會擁抱並管理真實的情緒。



場次時間：

- 1 10月14日(三) 13:00-15:00
- 2 11月11日(三) 13:00-15:00
- 3 12月09日(三) 13:00-15:00

系列二：讀懂他人 SEL 讀書會



共讀圖書：
《非暴力溝通》

核心主題：
社會覺察 人際技巧
負責任的決定



活動亮點：

放下評判，學習非暴力溝通的四要素
(觀察、感受、需要、請求)，
從中理解他人的冰山底層，
打造有品質的對話關係。



場次時間：

- 1 10月28日(三) 13:00-15:00
- 2 11月25日(三) 13:00-15:00
- 3 12月23日(三) 13:00-15:00

線上報名 ▶



★ 全勤參與該系列3場次之學員，圖書館將致贈共讀圖書乙本以茲鼓勵。♥