正念減壓 MBSR 與自我照顧課程

招生簡章

HSUAN CHUANG UNIVERSITY 玄奘大學

【招收對象】 滿 16 歲以上都可參加，適合報名者如下：

1. 想提升專注力，增進工作效能者 。
2. 想學習壓力管理和情緒者 。
3. 想安定身心，平衡生活學習自我關愛 ，並創造雙贏人際關係者。
4. 想改善緊張、焦慮失眠慢性疲勞者。

【開課日期】 第一週 ~ 第八週 19:00-21:00

課程週數	日期	
第一週	11 月 21 日(三)	11 月 28 日(三)
至	12 月 05 日(三)	12 月 12 日(三)
｜	12 月 19 日(三)	12 月 26 日(三)
第八週	01 月 02 日(三)	01 月 09 日(三)
正念深化日	12 月 29 日 (六)	10:00~16:00

【課程地點 與 進行方式】

※ 上課地點:**玄奘大學**圖書資訊大樓五樓 538 團體教室。

※ 每週一次、每次兩小時，連續八週的團體課程，以及六小時的「正念深化日」。

※ 課程以團體練習及體驗式學習為主，包括體驗式活動、團體分享和分組討論與講授。

【免費說明會】 日期：2018 年 11 月 14 日

※ 為了公益推廣，讓社區民眾或專業人士了解正念減壓的概念和體驗，邀請您參 **11/14(三) 19:00~21:00** 免費說明會/前導課程，請於 11/12 前來電報名「說明會/前導課程」(報名請洽 03-5302255 #5142 戴小姐)。

※ **若您欲報名八週課程，您必須參加「說明會/前導課程」。**

【開班資訊 與 費用說明】

※ **課程人數**：為維護課程品質，本課程招收人數以 20 人為原則（12 人開班）

※ **報名期間**：即自起至 2018 年 11 月 7 日

※ **課程費用**：原價每人新台幣 8,000 元

※ 早鳥優惠：10 月 31 日前完成報名者可享優惠價 6,500 元

※ 團體報名優惠：3 人(或以上)團體報名，可享優惠價 6,500 元

※ 玄奘教職員工生及校友：優惠價 6,500 元

※ 中低收入戶證明：優惠價 6,400 元

※ 課程費用如享優惠價請擇一使用。

【注意事項】

1. 本課程**不是治療團體**，不適合罹患重大疾病未癒、精神狀態不穩定的民眾參與。
2. 若有任何疑問，可於報名表單寫下問題，或來電詢問 03-5302255#5142 戴小姐。

【師資介紹】

邱怡欣 老師 /

玄奘大學應用心理學系助理教授

臨床心理師、臨床心理督導

英國牛津大學正念中心認知療法（MBCT)教師二階專訓結業

林進龍 正念引導師 /

英國牛津大學正念中心認知療法（MBCT)教師四階專訓結業

臺灣正念發展協會合格正念引導師