情感智慧與親密關係成長工作坊

◎緣起: 每個人都需要愛的連結與有意義的關係，因此在我們內心深處常渴望一份愛與了解，但是為何生命中的親密關係常是走不出的複雜、理不清的糾結? 甚至一再在付出與接納中跌倒與受傷?直到有一天領悟到─愛是痛苦與眼淚淨洗之後的心靈。它是經過了成長與鍜鍊後的純真心靈，逐漸生命才在自我重生中尋得新契機。在此工作坊讓我們卸下社會角色的外衣，從經驗與感受中體驗真實的自己，並與天主和他人在情感智慧中相遇，重新獲得心靈療癒的平靜與良善，創造一個更幸福圓滿的人生。

◎課程目標:

1.回顧生命的歷程，發現自己在情感與親密關係中的追尋。

2.了解原生家庭對親密關係的影響。

3.在信仰靈修中增進與自己的和諧相處，開展情感智慧。

4.在信仰德能中自我重生，發展行動策略，創造親密關係的新契機。

5.了解親密關係衝突的根本差異，並學習藉由相互尊重，與彼此的差異和平共處。

6.建立高情緒智慧，掌握修好的情感成功因素，支持彼此的夢想與抱負，打造共同的人生抱負，恩愛過一生。

◎辦理單位:

 (一)主辦單位:天主教高雄教區。

 (二)承辦單位:高雄教區聖化家庭福傳中心

(三)協辦單位: 財團法人天主教單國璽弱勢族群社福基金會

◎開課班期:2016年預計開2個班期(台灣高雄教區班及大陸安陽教區班各一班)

◎開班日期：

1. 台灣高雄教區班:2016年5月10日

2.大陸安陽教區班:2016年9月1-5日

◎上課時間：

1. 台灣高雄教區班: 每週二晚上7時至9:30分(共十二次)

2. 大陸安陽教區(或長治教區)班: 9月1-5日連續5天

◎上課地點:

1. 高雄市親愛家庭協會辦公室 (高雄市五福三路149之一號702室) 及真福山

2.大陸安陽教區天主教靜養中心(或長治教區李村溝天主堂)

◎學員資格：

1.本課程高雄教區班歡迎關心情感智慧、重視親密關係，並對渴望追尋自我重生新契機的夥伴報名參加。採用小班制，人數限制在10-14人。低收入戶家庭、身心障礙者家庭、原住民家庭、外籍配偶（含大陸配偶）家庭優先。(報名人數滿10人始開班，依報名順序超過14人者，納入下一期)

2.安陽教區班，配合大陸教區弟兄姊妹環境及人員需求採用大班式教學，人數約40-50人

◎上課方式：以團體帶領的方式，引導學員經由經驗分享、小組討論、角色扮演、視聽教材、群體動力及內在治癒等方式，學習用一種正向、接納與充滿愛心的方式與人相互連結。透過自我內在實際體驗與靈修，改變內在僵化的規條與信念，放下產生負面能量與事件的感受，以接納、欣賞、寬恕、愛與平和，迎上自我重生的生命新境界。

◎報名費用:

1.學員完成報名手續須繳1200元(1000元保證金+200元雜項支出，全勤者1000元保證金全額退費)

2.高雄教區班及活動場地費用經費，部份由財團法人天主教單國璽弱勢族群社福基金會專款補助。大陸安陽教區班講師的學員課程經費由該教區自行補助，講師及工作人員的前往大陸交通費用由財團法人天主教單國璽弱勢族群社福基金會專款補助

◎講師小組：黃偉民趙寶美夫婦講師:中山大學政治學研究所 台灣教牧心理研究院婚姻與家族治療雙碩士，美國BRIDGEPORT大學專題研究，美和技術學院講師、中國二級心理諮詢師職業資格、接受Satir模式婚姻與家族治療訓練、EFT(情緒取向治療)訓練、親密之旅─愛家婚戀情商帶領人訓練、具有豐富之二十年夫婦懇談、婚前輔導與婚姻協談的實務經驗。

十、辦理方式與內容：

1.本課程參考約翰.高特曼與南.西爾弗(John Gottman and NanSilver)所著「恩愛過一生─幸福婚姻七守則」一書及大衛.歐森及愛彌.歐森所著「共創活力的婚姻─親密關係十大指標」一書課程精華研發而成，並加上高雄市親愛家庭協會20年來舉辦夫婦懇談會(Marriage Encounter)陪伴夫婦成長的豐富經驗，設計出具有結構性與實踐性的幸福婚姻成長課程。內容深入淺出，環環相扣，循序漸進，協助學員提升婚姻、家庭與各種人際關係的品質，體驗愛的喜悅和力量規劃。從了解幸福婚姻的真諦與婚姻破裂的徵兆開始，探討幸福婚姻七守則，進而找出夫妻的關係長處，建立並增強彼此的關係長處，同時找出夫妻關係的絆腳石(議題、問題)，讓夫妻學會如何藉著「將絆腳石將變成踏腳石」來克服婚姻生活的障礙，同時藉著提出一個可以建立更堅固、且更令人滿意之伴侶關係的計畫，來增強夫妻的關係，尤其利用視聽教材、個案討論、問卷測驗及溝通技巧的實作，一起學習成長。以培養夫妻健康成熟的婚姻經營能力，進而能建立幸福美滿的家庭。

2.本課程共分十二個主題，每個主題2.5小時，分為以下3部份

（1）輔導夫婦講授與分享。

 （2）以團體帶領的方式，引導學員經由經驗分享、小組討論、角色扮演、 視聽教材、問卷測驗及溝通技巧實作及團體展示等方式進行。

（3）大組共融與分享。

十一、預期效益：

1.協助參與者建立高情緒智力，掌握親密關係試圖修好的婚姻成功因素，幫助共創活力婚姻，促進親密關係不只相處而且支持彼此的夢想與抱負，創造共同的人生抱負，恩愛過一生。

 2.幫助參與者無須等到關係面臨破碎才去求助，可以在關係開始成長時，便去了解親密關係的資源與優點，以及有待改進的地方，並藉由課程提供的練習及方法，去改善親密關係，建立經營感情與婚姻的能力。

 3. 因應社會變遷，融合傳統與現代的家庭文化，以二十一世紀新視野、觀點，培養具有開創性和諧的親密關係及家庭倫理，了解感情與婚姻的實際面貌與建立正確態度，使親密關係和家庭生活成為個人成長與社會發的最佳基礎。

十二、 工作坊課程內容:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 課數 | 主題 |  | 講師 | 活動地點 |
| 1 | 相見歡─親密關係的萬種風情與成長滄桑 | 1.彼此認識及介紹課程內容2.介紹親密關係複雜的系統3.探究更多有關親密關係的迷思 | 黃偉民趙寶美夫婦 | 1. 教友中心教室2.大陸安陽教區靜養中心 |
| 2 | 親密關係中的幸福與災難 | 1.探討幸福婚姻的真諦與婚姻破裂的徵兆。2.介紹災難婚姻的四大徵兆 及幸福婚姻七守則。 | 黃偉民趙寶美夫婦 | 1. 教友中心教室2.大陸安陽教區靜養中心 |
| 3 | 建立親密關係的愛情地圖 | 1.培養親密關係高度的情緒智慧，使親密關係擁有鉅細靡遺的愛情地圖，該地圖也隨著生活變化不斷的更新資訊。2.擴張親密關係了解的力量:彼此愈了解，彼此的關係就愈禁得起生活變化的考驗。 | 黃偉民趙寶美夫婦 | 1. 教友中心教室2.大陸安陽教區靜養中心 |
| 4 | 培養親密關係愛慕的賞賜循環 | 1. 培養親密關係互相欣賞愛慕的情誼
2. 使親密關係正向溝通成為通往親密之鑰
3. 介紹親密關係的惡性循環與賞賜的循環
 | 黃偉民趙寶美夫婦 | 1.真福山2.大陸安陽教區靜養中心 |
| 5 | 親密關係的愛之語及愛情存摺 | 1. 了解親密關係彼此愛的語言
2. 價值觀與個性差異的相處藝術(包括婚後角色的認知與調適)

3.協助親密關係感情銀行帳戶慢慢累積存款，遭逢逆境，累積的存款，就能發揮防護功能。 | 黃偉民趙寶美夫婦 | 1.真福山2.大陸安陽教區靜養中心 |
| 6 | 當亞當遇到夏娃─了解親密關係的性與愛 | 1.了解親密關係的性與愛。2.親密關係的營造與培養。 | 黃偉民趙寶美夫婦 | 1.真福山2.大陸安陽教區靜養中心 |
| 7 | 親密關係的危機與轉機 | 1. 了解親密關係衝突問題的面對與解決2.認識建設性與毀滅性的衝突解決型態3.學習與永久問題和平相處。 | 黃偉民趙寶美夫婦 | 1.真福山2.大陸安陽教區靜養中心 |
| 8 | 原生家庭療傷的的自我重生 | 1. 探討原生家庭的生命成長歷程。

2.在信仰靈修中增進與自己的和諧相處，開展情感智慧。3.在信仰德能中自我重生，發展行動策略，創造親密關係的新契機。 | 黃偉民趙寶美夫婦 | 1.真福山2.大陸安陽教區靜養中心 |
| 9 | 原生家庭與兩性關係 | 1. .回顧生命的歷程，發現自己在情感與親密關係中的追尋。2.了解原生家庭對親密關係的影響。3.在信仰靈修中增進與自己的和諧相處，開展情感智慧。 | 黃偉民趙寶美夫婦 | 1.真福山2.大陸安陽教區靜養中心 |
| 10 | 建立彼此欣賞互相學習親密關係 | 1.彼此欣賞互相學習，一起作決定，在同心同行中建立幸福的婚姻中， 2. 了解親密關係衝突的根本差異，並學習藉由相互尊重，與彼此的差異和平共處。6.  | 黃偉民趙寶美夫婦 | 1. 教友中心教室2.大陸安陽教區靜養中心 |
| 11 | 我們的未來不是夢─情感智慧創造共同的人生意義 | 1.1.協助一起創造的文化，綜合了兩人的夢想。2.建立全家共同的價值觀和生活態度。3.建立高情緒智慧，掌握修好的情感成功因素，支持彼此的夢想與抱負，打造共同的人生抱負，恩愛過一生 | 黃偉民趙寶美夫婦 | 1. 教友中心教室2.大陸安陽教區靜養中心 |
| 12 | 愛是不斷的學習─喜悅分享與珍重再見 | 1. 團體正式結束，學員學習成長的回顧與展望。
2. 課程後續的陪伴與成長。
 | 黃偉民趙寶美夫婦 | 1.教友中心教室2.大陸安陽教區靜養中心 |