



【「正念遇到聚焦會談法」二日精進工作坊】

【主題簡介】：本活動旨在創造一個體驗生命深度的場域！人人想發言、各各言之有物的讀書討論會，可以豐富生命經驗、提升生命層次。但是，這需要好奇、不預設立場地提問—問自己、問他人、問天地……

「聚焦會談法」可以讓您學到：

- 1) 如何有步驟的「問」和深度的傾聽、回應……
- 2) 培養鼓勵參與者討論的柔性領導力。
- 3) 學習帶領小組、參與分享，進而拓展多元反思的能力，深化生命體諒度。
- 4) 學會運用各種取材，例如：故事、詩詞、繪畫、音樂等啟動參與式的會談。

「正念遇到聚焦會談法」，是將正念的「鏡照」，陪伴您在發問、傾聽、回應的過程中，增加對於身心瞬間變化的關照力和調適力。一方面豐厚身為帶領者或參與者的體諒深度；另一方面，也更熟悉如何應用正念在人際的互動中。

【課程講師】：自齋法師

台灣佛教僧伽終身教育學會理事長、臺灣正念發展協會理事、美國加州整合學院哲學博士。

【主辦單位】：臺灣正念發展協會、台灣佛教僧伽終身教育學會

【課程時間】：2017/3/25 –3/26（上午9：30—下午17：00）

【課程地點】：台灣佛教僧伽終身教育學會

（台北市松山區民生東路五段69巷21弄15號1樓）

交通資訊：<http://goo.gl/CvFicr>

【參加對象】：對了解自我、探索生命有興趣者（人數不超過40位）

【課程費用】：學費3,600元（提供兩日午餐素食便當）

【課程優惠】：

- 1.早鳥優惠（3/15前完成報名繳費）：學費8折（每人2,880元）
- 2.主辦單位會員：學費8折（每人2,880元）
- 3.現職學生：學費8折（請出示學生證）

【報名期限】：即日起至3月20日止（名額有限，額滿為止）

【報名方式】：

- 1.請上網填寫報名表及繳費，並將您的(匯款日期、金額、帳號後五碼)填寫在報名表內，以供查詢。若有疑問，請與我們聯繫。

【課程報名表請按此連結】<https://goo.gl/jeHWBg>

【臺灣正念發展協會官網報名】<http://www.mindfulness.org.tw>

【匯款資訊】匯款銀行：臺灣銀行土城分行（銀行代碼：004）

匯款戶名：臺灣正念發展協會

匯款帳號：111-00102321-2

- 2.主辦單位收到您的報名表與繳費金額後，將於一週內回函確認報名成功，若您未收到確認函，請主動與我們聯絡。

【聯絡方式】：

聯絡電話：(02) 2261-0404

聯絡手機：0933801693 林小姐

聯絡信箱：mindfultaiwan@gmail.com

【注意事項】：

1. 開課前 10 天內，因故無法參加課程，退總費用 90%。
2. 開課後（含開課當日），恕不退費，敬請見諒。
3. 如有不可抗力因素或招生人數不足導致無法開班，將全額退費。
4. 為求課程學習完整性，本課程無法補課。