

人際關係與溝通

1. 探索溝通模式
2. 人際經營方法與技巧
3. 情緒勒索與設立界線
4. 學習面對孤單與獨處

親密關係與性別

1. 恐怖情人與數位性暴力
2. 維持情感的經營方法
3. 分手療傷與復原之路
4. 認識多元性別

情緒壓力與調適

1. 認識憂鬱焦慮情緒
2. 情緒覺察與表達
3. 壓力管理與調適

生涯與自我探索

1. 探索自我與生涯規劃
2. 牌卡 / 桌遊 / 藝術媒材體驗
3. 生涯 / 人格 / 人際心理測驗

114-2 班級輔導

報名網址



諮輔中心根據班級需求辦理班級輔導，讓同學能以輕鬆有趣的方式接觸心理概念。以下為常見之申請類別供參考，如有其他感興趣的主題或任何疑問歡迎來電討論。