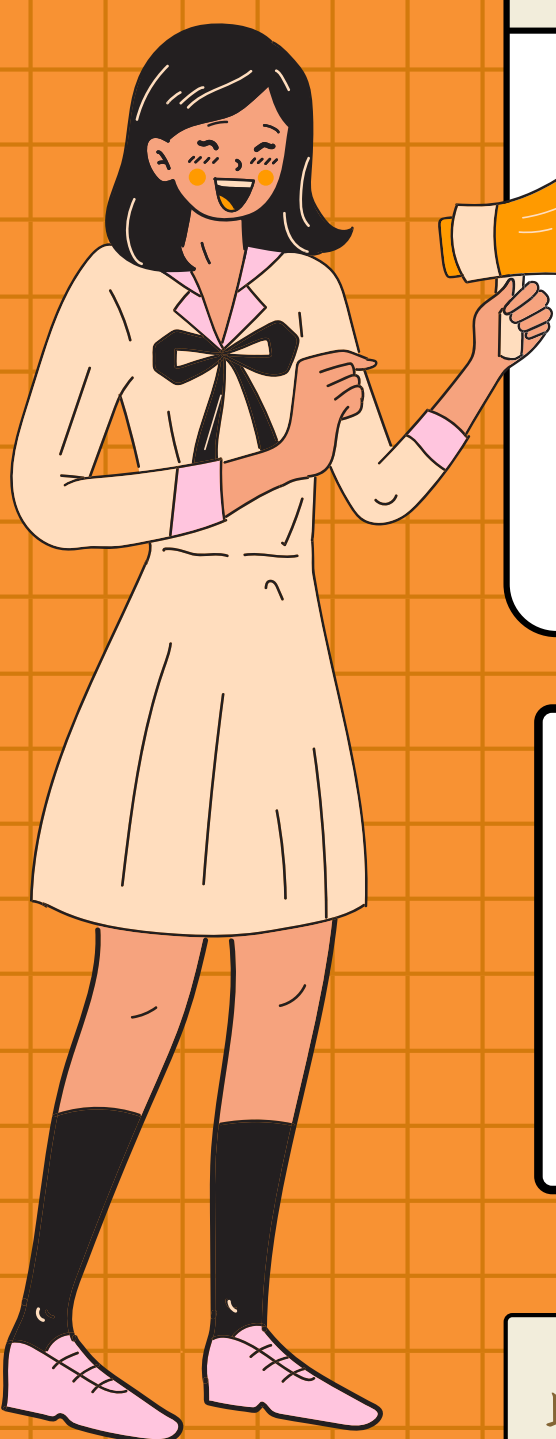




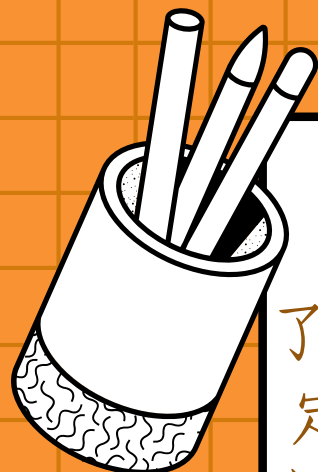
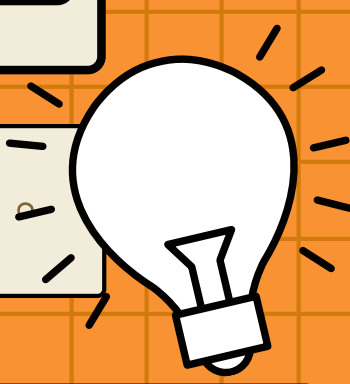
奔向圓滿 幸福校園

Perma 工作坊



你知道要如何成為南大幸福人嗎？
快樂需要努力、幸福要有方法！
最堅強的跨校師資陣容、最精彩的實作體驗課程，
南大領先創開幸福保證班！
名額有限，還不手刀報名，一同奔向幸福！

此系列活動全校師生皆可參與，可折抵諮商與輔導學系點數和通識點數



課程目標

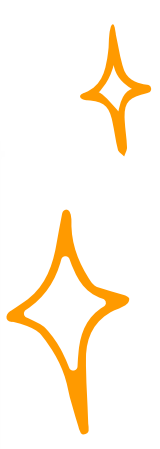
了解正向心理的重要理論與相關內涵，奠定心理健康基本素養；應用正向心理學之多元主題於自我探索與環境覺察，提升幸福感與正向心理資本。

課程地點

文薈樓 JB110

(若疫情升溫，則轉為線上進行)

報名請掃 QR code



上課內容與時間

上午 9:00~12:00 下午 13:00~16:00

初階：

- 09/24『正向心理學簡介與幸福感』
- 鄭曉楓老師
- 09/25『當下的美好：品味與心流』
- 鄭曉楓老師
- 10/01『談感恩、利他與社會情懷』
- 駱怡如老師
- 10/08『樂觀學習、學習樂觀』
- 顏姿吟老師
- 10/16『希望感和自我效能』
- 曾珮媛老師
- 10/17『正向人際關係』
- 曾珮媛老師

進階：

- 11/19『愛與寬恕』
- 鄭曉楓老師
- 11/20『自我關照與生活品質』
- 鄭曉楓老師

