



马来西亚博爱辅导中心

Agape Counselling Centre Malaysia

与压力 共舞



工作坊

压力是我们生活中的一部分。
适当的压力会成为我们前进的动力，
而过量的压力则会耗尽我们的精力。
当我们感觉到身心疲倦、甚至无法负荷时，
往往是经历了长时间的压力后，
在身心灵上所产生的无力感。
压力不仅影响我们的生活，
也会影响到我们周遭的人。
你，是否在压力的处境中挣扎呢？

目的

协助个人认识压力，提升自我觉察能力，
并面对潜在的压力，调整自己在压力里面的状态，
发现与压力共舞的诀窍。



讲员：翁月燕

博爱（总会）辅导部主任
马来西亚注册与执证辅导员

课程内容大纲：

第一堂：认识压力的基本概念

第二堂：探讨生命中潜在的压力事件

第三堂：探讨生命中深感压力的一个人物或一段关系

第四堂：发现自己的压力处方