



～心理學生活應用系列～【拖延與自律鍛鍊實驗工作坊】簡章

拖延與自律鍛鍊實驗工作坊—提升意志力, 自我覺察與快速有效的策略

【課程介紹】

意志力與自律能力, 與夢想的實踐息息相關。

這個時代的我們, 比過去任何世代都更需要自律與意志力(willpower)。我們每一個人, 每天都在努力對抗各種誘惑、各種令人上癮或教人分心的事物(注意力的碎片化已逐漸是新世代的議題), 以及愛拖延的習慣。嚴格說來, 這並非個人的能力不足, 而其實是共通經驗與人性的一部分。

然而, 意志力智商(WQ), 與情緒智商(EQ)一樣, 比智能(IQ)更大幅度地影響你的社會成就、自我實現(夢想的實踐)、年收入、身心健康、甚至親密關係等等。幸而, 透過社會科學與神經科學的研究發現, 我們的意志力, 雖然是一種每天額度都有限的資源, 卻是可以透過許多種, 鍛鍊大腦「前額葉皮質」的方式, 而能有大幅度的增長和提升。目前已知的, 三種不同的意志力, 分別由前額葉的三個不同區塊主掌。都是可以有效提升的。

而習慣性的拖延, 背後有幾種常見的因素, 無論是適應不良的完美主義者(害怕失敗, 內在其實有極深的羞愧)、害怕成功、某種對權威的反抗、耽于舒適圈等等, 都能透過足夠的「自我覺察」, 以及策略的運用, 而能有不同程度的好轉。已被研究證實的, 拖延除了與前述的「害怕失敗」、「缺乏自信與自尊相對低落」有關以外, 也經常和「扭曲的時間感」(好比經常低估完成任務所需的時間、未來折現)、「非理性的樂觀」、「自律能力不足」、「容易分心與衝動」、「對工作本身的反感」有極強的關連。

本工作坊, 踩在前人智慧的肩膀上, 邀請您, 帶著您一個, 適中的目標, 與對自己的好奇與敞開, 我們一步一步地, 認識您拖延、分心、衝動、或自律不足的原因, 並透過使用最合適於您的幾種策略, 來錘鍊您的自律, 讓夢想有機會實現。

【報名資訊】

★時間: 2023/11/4(六)、11/5(日) 9:30-16:30, 兩天工作坊

★費用: 原價 13,600元; 早鳥價11,600元

(2023年 7月31日前報名並完成繳費, 額滿為止)

★地點: 加惠心理諮商文教基金會(台北市復興北路181號7樓之5)

★報名方式: 請點選<https://reurl.cc/Y8ZL9I>, 或掃右方QRcode 報名





【講師資訊】

胡可歆 臨床心理師

接觸與從事心理治療工作大約已有20年，豐富的臨床經驗，協助許多創傷的個案有極大的轉化和療癒，無論是原生家庭依附創傷、情感創傷、性創傷、霸凌/人際受傷、醫療創傷、大型災難後的受創等。在創傷療癒部分，從早年認知治療、創傷後成長/意義創造與轉化、到行為技術、情緒和經驗取向學派的運用，最後再結合「身體經驗創傷療法」的治療，目前是美國「身體經驗創傷療法」的認證治療師(Somatic Experiencing Practitioner, SEP)。仍然持續在多種次領域中學習不同類型創傷的深度處遇，包含：複雜型創傷(complex PTSD)、生命早期發展性創傷(developmental trauma)、兒童與成人依附創傷(attachment trauma)的整合式遊戲治療，與安全依附的重建、出生前與出生創傷的修復(perinatal & birth trauma)、界線破損的覺察及重新設立(boundary building)、在有毒羞愧上(toxic shameful)的生理工作、因未解決的心理創傷而導致/加重的慢性疼痛及症候群(chronic pain & syndromes)的SE處遇、醫療手術/麻醉/瀕死經驗等相關創傷、性騷擾與性創傷(sexual trauma)的修復等等。

★備註：

1. 報名所填之個人資料僅供加惠基金會活動所用。
2. 退費說明：
 - ※開課2週前取消報名，可辦理八成退費或轉讓。
 - ※開課1週前取消報名，可辦理五成退費或轉讓。
 - ※開課當週取消報名，恕不退費，但可辦理轉讓。
 - ※如需轉讓，最遲請於開課3天前洽詢加惠基金會辦理。
 - ※若未開班，全額退費。
3. 報名本課程不接受將費用挪用至未來任何課程或其他用途，敬請見諒。
4. 本課程未提供相關修課證書與時數認證，請確認報名意願後再進行報名及繳費。