

# 2022 薩提爾工作坊

李崇建老師主講 | 0513、0514、0515

## 工作坊資訊

參與對象：花東、南區各校教職員  
人數限制：48 人  
報名期限：4 月 13 日至 4 月 30 日  
錄取通知：5 月 2 日  
地點：均一明門藝文中心

填寫基本資料與進階提問完成報名，錄取標準將參考進階提問回答的完整度。

 <https://reurl.cc/ve9nrA>

## 工作坊暖身(線上)

為了讓老師們能理解/融入工作坊課程，請保留時間撥空參與課前暖身工作坊並閱讀完薩提爾的對話練習一書。

□ 5/4 三 20:00-21:30

冰山與應對姿態介紹，覺察身體與情緒

□ 5/11 三 20:00-21:30

冰山與應對姿態介紹，連結冰山的層次

## 工作坊承諾

薩提爾工作坊全程免費，由公益平台文化基金會及均一實驗教育師培中心支持，請承諾：

- 工作坊三日不缺席。
- 工作坊結束須完成心得回饋，請同意心得回饋(匿名)公開分享。

## 社群支持

- 我願意收到公益平台電子報。
- 我願意收到均一師培中心課程資訊。

## 工作坊內容

### 工作坊主題 | 從自我成長到生活運用-薩提爾模式導入

#### 工作坊目標 |

讓自己身心和諧，與他人關係和諧。

三天工作坊，透過理論概述、活動體驗、應對自己內在的方式，讓自我覺察能開始運作，學習如何與自己和諧。透過現場對話，看見形成今天性格、行為的模式如何而來？進而學習改變的方式。並將應對自己的方式，發展為應對父母、手足、孩子、同事、客戶的方式，並且學習進入冰山模式，重整過去成長對自己的負面影響，運用正向的資源。

#### 工作坊大綱 |

- 1)理論短講：薩提爾成長模式冰山、應對姿態雕塑。
- 2)體驗與互動：在活動中覺察、體驗感受，落實運用的方式。
- 3)討論：分小組討論。
- 4)對話：現場提問與對話，導師將依上課教導，進行對話步驟與講解，現場進行對話示範。
- 5)練習：將課程學習的脈絡，現場互動練習。
- 6)冥想。

#### 工作坊每日規劃 |

DAY 1 0513 五

0830-0900 課前準備

0900-1230 介紹工作坊內容與型式/覺察生命的感受訊息

1330-1730 應對姿態雕塑與介紹/一致性對話練習與示範

DAY 2 0514 六

0830-0900 課前準備

0900-1230 核對檢查前日功課/探索過去事件對生命影響

1330-1730 回溯過去事件與感受的練習/兩人對話練習

DAY 3 0515 日

0830-0900 課前準備

0900-1230 核對檢查前日功課/冰山理論與脈絡介紹

1330-1730 冰山對話小組練習/統整三日學習心得與提問