附件2

团体辅导类活动

1. “社交达人养成计划”——人际关系专题滚动式团体心理辅导项目介绍

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时间 | 主题 | 活动项目 |
| 3月21日下午16：15-18：00 | “心灵拼贴诗”——自我意识主题 | 项目1）个人拼贴诗创作项目2）诗歌接龙创作项目3）分享环节项目4）一面手账制作 |
| 4月1日下午15：00-17：00 | “沟通同心圆”——沟通主题 | 项目1）破冰活动：乌鸦喝水项目2）传声筒项目3）人际大富翁项目4）答非所问 |
| 4月12日上午10:00-11:30下午15:00-17:00 | 正念减压体验（1）—减压主题1 | 上午：正念静坐下午：正念伸展 |
| 4月13日上午10:00-11:30下午15:00-17:00 | 正念减压体验（2）—减压主题2 | 上午：正念葡萄干练习下午：正念呼吸 |
| 4月15日下午15：00-17：00 | “萍水相逢”——认识主题 | 项目1）破冰活动：找到这个人项目2）个性名牌秀项目3）一句话故事项目4）创意动作接龙 |
| 4月29日下午15：00-17：00 | “让压力爆炸”——减压主题3 | 项目1）破冰活动：找零钱项目2）压力知多少项目3）压力球传递项目4）瑜伽放松术 |
| 5月6日下午15：00-17：00 | “爱的宇宙探险”——恋爱心理主题 | 项目1）破冰游戏：我有你没有项目2）爱的澄清项目3）干花玻璃瓶制作项目4）爱的升华 |
| 5月20日下午15：00-17：00 | “情绪急救箱DIY”——情绪主题 | 项目1）破冰活动：表情包猜猜猜项目2）情绪海龟汤项目3）情绪万花筒项目4）压力变形计 |
| 5月30日下午16：15-18：00 | “春日幻想”——人际关系主题 | 项目1）击球乐事项目2）好运设计项目3）说还是不说，这是一个选择项目4）猜猜看 |

**注意事项：**

（1）为了获得良好的参与体验和团辅效果，团体心理辅导需要限制参与人数。参与者在上午场与下午场中自选一场参与，请勿重复报名。

（2）各主题团辅时间可能有改动，请关注“广应科心理互助会”公众号获取具体通知。