

您累了嗎?

主題式工作坊 提供家庭照顧者建立壓力因應模式

家庭照顧者主題式工作坊(解憂柑仔坊)

照顧隨著時間的流逝及被照顧者病程的改變，對於家庭照顧者而言便是壓力因子一次次的累積，使其在照顧歷程中往往忽視自身的生活品質與狀態，為使家庭照顧者正視及好好對待自己的感受與狀態，將透過主題式工作坊形式，協助家庭照顧者透過專業講師引導及帶領之下，增進自我覺察能力及習得減壓技巧及放鬆技巧，並在團體動力中回顧分享個人照顧經驗及生命歷程，透過述說及放鬆壓力轉換技巧，讓紓壓技巧融入生活中，提供家庭照顧者建立壓力因應模式。

梯次(一)：我，「花(發)」生什麼事？ 透過社工師的引導對話，協助家庭照顧者將情緒壓力困擾及生活壓力來源陳述表達，另配合專業教練的帶領，使用正確的紓壓方法將身心的不舒服舒展，且利用花生球的壓力因應方法，讓身心得以放鬆，能使家庭照顧者習得後在家中能反覆運用。							
場次	辦理次標題	辦理地點	辦理時間	師資(暫定)	預計參與人數		
					男	女	計
一	「花(發)」生什麼事?	清水區 捷康 體能 訓練 中心	4/14(四) 13:30-16:30	蔡政祐 教練 廖昱傑 社工	3	5	8
二	「花(發)」生在我身上的大小事		4/20(三) 13:30-16:30		3	5	8
三	好事「花(發)」生		4/27(三) 13:30-16:30		3	5	8

梯次(二)：靜心纏繞畫(同步視訊) 透過繪畫的靜心訓練，將個體潛意識的壓力透過繪畫得以釋放，並透過專業人員的帶領藉由圖畫手作及口語表達進行闡述，讓家庭照顧者重新檢視自己目前的生活及正視自我的情緒及心理壓力，而透過重複性的簡易繪畫，讓照顧者於家中隨手可得的白紙及可在家練習靜心情緒紓壓活動。							
場次	辦理次標題	辦理地點	辦理時間	師資(暫定)	預計參與人數		
					男	女	計
一	競心過去式	康家基金會	6/8(三) 13:30-16:30	胡綺祐 諮商心理師 江玉靖 諮商心理師	2	6	8
二	現在靜心式	老家生活 大甲店	6/15(三) 13:30-16:30		2	6	8
三	敬心未來式	外埔區	6/29(三) 13:30-16:30		2	6	8

主辦單位：海二區家庭照顧者支持性服務據點-財團法人台中市私立康家社會

福利慈善基金會

報名電話:04-2688-2229