

112 學年第 2 學期學務處諮商輔導暨職涯發展中心活動成果報告

週次: 第五週(113/03/17~113/03/23)

2024-03-21_112-2 《從心舞動》身體紓壓工作坊(3)

心理師進行開場



彼此分享近況



身體暖身



分組練習調頻



日期： 2024/3/21 113 年 03 月 23 日(四) 17:00-21:00

地點： U304 團諮室

主題： 112-2 《從心舞動》身體紓壓工作坊(3)

主席： 台灣藝術大學資源教室 吳昌彥心理師、楊佑婷老師

參與人員： 本校學生及資源教室同仁共計 20 人。

活動成果： 本次活動兩位心理師於剛開始的活動中透過成員點播的歌曲進行身體暖身，將身體知覺打開，後透過舞蹈治療中「身體調頻」的概念，將成員倆倆分組，練習透過模仿他人動作，感受身體不一樣的知覺，也拓展不同的動作語庫，也可藉由不同的身體刺激中排解日常壓力，達到放鬆。