

人際關係小團體 - 團體計畫書

一、**團體名稱**：關係探險隊-人際關係小團體

二、**團體目標**：1.學習適當的人際溝通技巧，並累積正向經驗。

2.促進成員使用合宜的人際互動方式，與他人有正向的互動。

3.透過團體中的鼓勵與回饋，增進成員與他人互動之自信心。

三、**團體性質**：封閉式團體、結構式團體

四、**領導者**：輔導處兼職實習心理師 - 范伊琳

五、**團體時間**：每週四-12：20-13：10 (共 8 次)

六、**團體地點**：磐石國中 - 5F 諮商室

七、**團體成員**：磐石國中學生 6-8 名。

八、**單元內容**：

團體階段	次序	單元名稱	單元目標	主要活動內容
初始階段	1	邁向自我-啟航儀式	1. 使成員了解團體的進行方式及目標。 2. 團體帶領者與成員間互相認識並建立關係。 3. 澄清與確認成員對團體的期待。 4. 討論及訂定團體規定、強調保密原則的重要。	1. 開場 2. 認識你我他 3. 我們的約定 4. 結語
轉換階段	2	獨一無二的我	1. 增進團體成員間互動使成員間更加認識彼此。 2. 協助成員瞭解對自己的看法、身體意象。 3. 促進團體互動並催化形成凝聚力。	1. 開場 2. 我眼中的自己 3. 關於我的大小事 4. 結語
轉換階段	3	偵探調查局	1. 促進團體互動使團體更加凝聚。 2. 協助成員能認識自身擁有之特質 3. 促進成員探索自我特質對個人之影響	1. 開場 2. 小小調查局 3. 線索連連看 4. 結語
轉換階段	4	換個角度看一看	1. 幫助成員了解自我及增	1. 開場

			進正向自我概念。 2. 幫助成員檢視自己的想法與感受。 3. 促進成員有實踐改變的目標與動力。	2. 反轉看自己 3. 你我他的眼 4. 結語
工作階段	5	與自己相遇	1. 讓成員練習覺察自己在生活事件中的情緒，並藉由活動分享。 2. 幫助成員藉由其他成員的觀察與回饋而更瞭解自己的情緒表現。 3. 協助團員將自我與團體做出連結，覺察自我與他人的互動經驗。	1. 開場 2. 我的心靈密碼 3. 解鎖心靈密碼 4. 結語
工作階段	6	相信的可能	1. 協助成員檢視自己過去曾遇到的衝突、困難。 2. 協助成員了解過去事件對自身影響。 3. 透過討論提升成員對挫折、衝突的應變力。 4. 學習用正面的態度去面對人生的挫折。	1. 開場 2. 心中的一小角 3. 重新來過 4. 結語
工作階段	7	懂得愛自己	1. 促進成員了解並肯定自己的能力。 2. 培養成員欣賞及尊重個別差異的態度。 3. 使成員能瞭解自己本身所擁有的資源。 4. 協助成員看見自己的短處並接納自己。	1. 開場 2. 穿越時光機 3. 不一樣又怎樣 4. 結語 5. 預告團體結束
結束階段	8	帶著祝福，勇敢前行	1. 統整團體經驗及了解團體成果。 2. 促進了解別人眼中的自	1. 開場 2. 送上我的祝福 3. 愛的禮物

			已 (正向與鼓勵為主) , 並肯定、接納自我。 3. 處理成員之未完成情緒 或事件。 4. 讓成員相互祝福、回 饋，並為團體作結束。	4. 結語
--	--	--	---	-------