



### 團體輔導工作坊 成果表

#### 【主題：其實我懂你的心 - 同理心訓練工作坊】

帶領：陳淑琦諮商心理師

日期時間：108/3/20(三)、108/3/27(三)、108/4/3 (三)下午 1:30~4:30

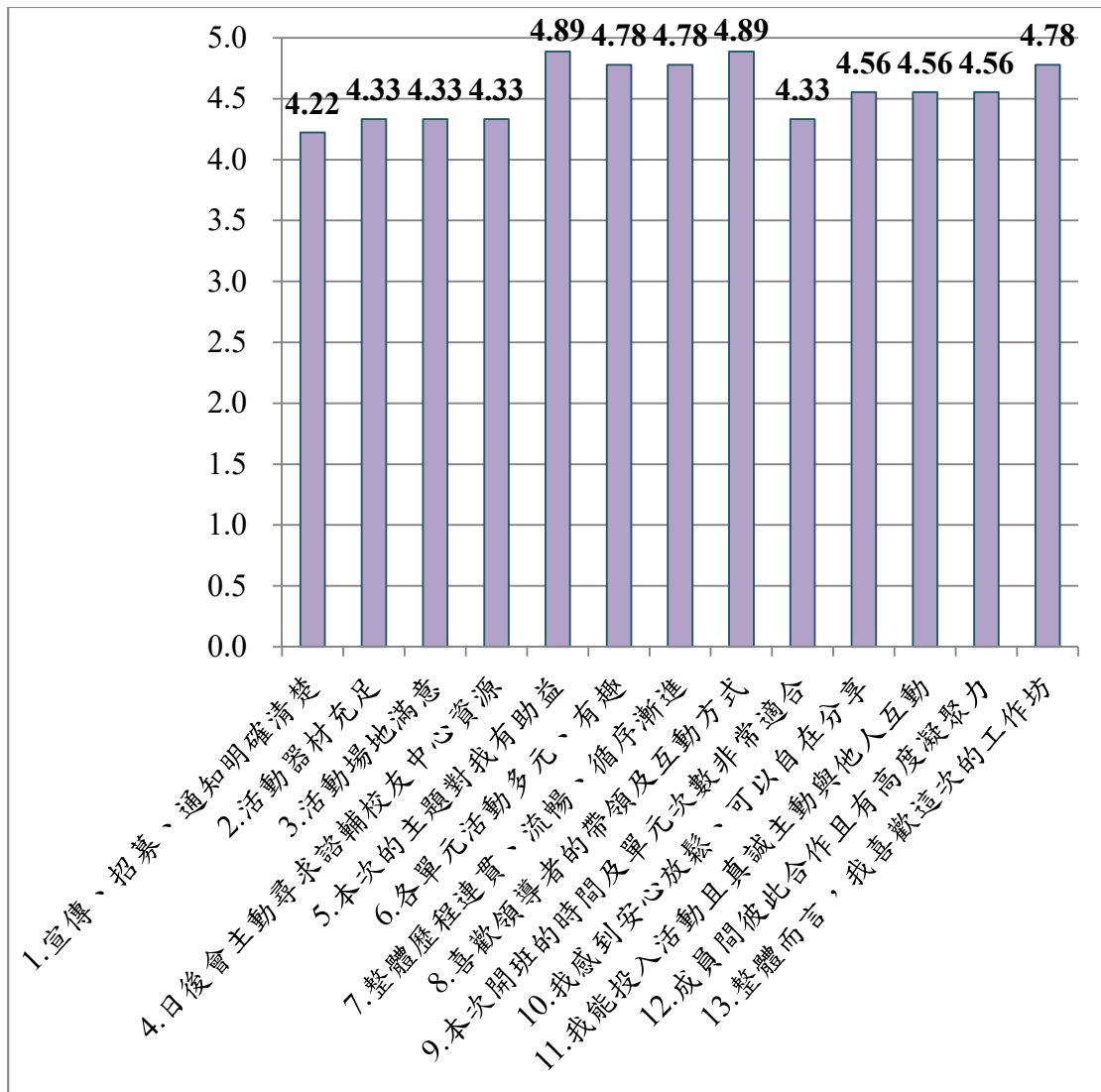
地點：諮商輔導暨校友聯絡中心團體輔導室

成果：共計 31 人次參與。

#### 〈量化回饋〉

A.結果：回饋表回收 9 份，統計結果為「行政服務向度平均滿意度」4.31 分、「課程內容向度平均滿意度」4.73 分、「成員感受向度平均滿意度」4.61 分。各題項皆在 4 以上高分，滿意度直條統計如下圖。

B.檢討：參與者反應良好，未來可持續辦理，並依建議增加辦理次數至 6 次。





〈質性回饋〉

**A.最大收穫是：**

- 1.了解同理心的 principle 精神，及其所能發揮的價值：讓自己更清楚情緒，以及和對方互動。
- 2.能學習到不同層次的同理心方法，老師風趣又豐富的學養與經驗，讓人收穫良多。
- 3.了解了初級同理心、正向同理心的不同，及同理心的運用和助人態度。
- 4.同理心的態度與操作方法。
- 5.很棒，受益良多。
- 6.循序漸進的學習助人的技巧，很實用。體會助人需要熱忱加專業。
- 7.先愛自己，才有能力愛他人。學會疏理情緒的方法。
- 8.體認心理專業的內容，有助善待自己及他人。
- 9.有方法可操作、換位思考。

**B.相關建議：**

- 1.次數要增加，三次不夠。
- 2.希望能多舉辦此類型的工作坊。
- 3.次數可以多一點，例如四次或六次。不好報名上，錄取人數太少了。
- 4.可以多幾次，可以增加至六場次。
- 5.次數太少，希望多些次數較能內化吸收。