



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：2022/3/16(w3)、3/23(w3)、3/30(w3)、4/6(w3)

下午1：30-4：00 共四次

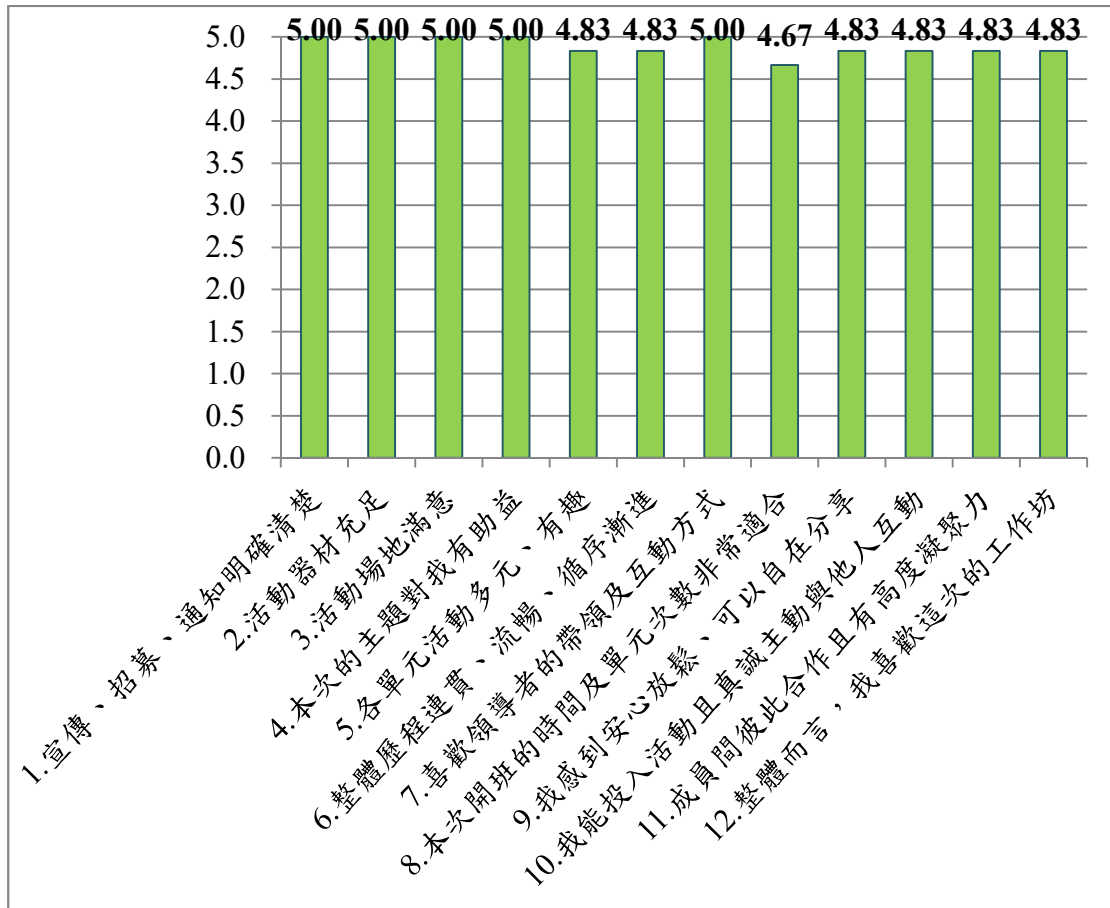
地點：諮商輔導暨校友聯絡中心團體輔導室

成果：共計 29 人次(10 人)參與。

〈量化回饋〉

A.結果：回饋表回收 6 份，統計結果為「行政服務向度平均滿意度」5.00 分、「課程內容向度平均滿意度」4.87 分、「成員感受向度平均滿意度」4.83 分。各題項皆在 4.5 以上高分，滿意度直條統計如下圖。

B.檢討：成員反應良好，可持續辦理。



〈質性回饋〉

A.最大收穫是：

1.學習到很多我從前不明白的知識，感謝淑琦老師的帶領和引導，讓我對同理心有更深入的認識。



2. 通過數次工作坊老師的教導和練習，更加了解什麼才是真正的同理心，好好聆聽別人的需要，感同身受對方，同理別人的同時，也在同理自己。
3. 同理心是自利利人的好工具。
4. 對同理心較清楚，感到同理心很好，可促進人的關係。
5. 能了解如何同理他人和善待自己。
6. 對同理心的定義更加明確，願意練習新的方法。

B. 相關建議：

1. 可以增加工作坊的次數，現在好像有點時間不太夠，謝謝!
2. 四次太少了，希望再多幾次。
3. 覺得時間太短，能否加長兩次，增加練習機會。

工作坊照片：



