

北京市社会组织建设专题能力培训

身心舒压沙龙工作坊

2月6日/9日 14:00-16:30

主办方：北京市社会组织孵化中心

作为公益人，热衷着帮助他人，自己却面临重重压力？
当困惑、抑郁、焦虑、愤怒、暴躁、委屈来袭，开始害怕失去目标，失去工作乐趣要怎么应对？
为了事业疲于奔命、工作效率低下，身体也被病痛折磨，感到内外交困，该如何舒缓？

沙龙介绍

身心舒压沙龙，通过音乐、舞蹈、绘画释放内心感受，有机整合舞动、音乐、绘画和催眠疗法，采用互动体验方式，在积极正向、相互接纳的团体氛围中，使团体成

员释放身心压力，深度减压放松，在这片充满着浮躁和冷漠的都市重压下，你一样可以快速让心灵恢复宁静！

沙龙环节

开场破冰：身心连接、能量传递

认识压力：压力的真相、身心减压模型

压力中的我：寻找你的压力源

压力中的关系：双人探戈

压力释放：音乐冥想、舞动表达和绘画转化

压力管理策略：快速放松技巧、自生训练、为你点赞

活动信息

【主办方】 北京市社会组织孵化中心

【参与人数】 30 人

【时间】 2015 年 2 月 6 日或 9 日 14:00-16:30

注：两天时间二选一即可

【地点】 (2.6 星期五)前门东大街华风宾馆 6629

(2.9 星期一)朝阳区建国路 88 号

soho 现代城立体停车楼 2 层 207

【报名方式】 点击或扫描二维码

<https://www.jinshuju.net/f/oWd5Yt>



代莉博

表达性艺术治疗师、心理成长团体带领者；国家注册心理咨询师、EAP 咨询师；EFT（情绪疏导技术）引导师；NLP 简快身心积极疗法指导师；中科院心理所儿童发展与教育专业研究生。

曹雯

艺术性表达治疗师；压力与情绪管理培训师；身心整合教练；千轩管理咨询机构高级合伙人；Living 成长团体带领者；中国心理卫生协会会员；国家注册心理咨询师；国际 IHNMA 注册催眠治疗师；国家注册企业 EAP 运营师；简快身心积极疗法治疗师。