

POPsy健心房_正心工作室

➤ VISION 幸福藍圖

正向心理學，讓我們看見了幸福的可能。2014年，台灣第一個正向心理學中心成立於高雄醫學大學，開始傳遞幸福科學。廣泛應用於青年教育、教師研習、醫護環境、企業職場等。

2018年，POPsy健心房（正心工作室）由一群高雄醫學大學正向心理學中心的講師所創辦。以第二波正向心理學（the Second Wave of Positive Psychology）的知識基礎，提供不同對象客製化的體驗課程。同時，運用「健身房」的概念，提醒心理能力的鍛鍊，是和生理運動同等重要的。進而，養成一種生活態度，讓我們的日常更加快樂、幸福。

➤ VALUE 核心價值

以仁為本的專業分享，活出健心的生活態度！

➤ ACHIEVEMENT 服務成果

講師們曾將正向心理學推廣至國小至大專院校學生族群、國高中教師、醫護人員、社區大眾等。推廣方式有：演講、體驗團體、工作坊、營隊。



➤ **分享對象：**

學生與教師族群：國小、國中、高中、大專院校等。

志工族群、醫護人員、社區大眾、企業單位。

➤ **分享主題：**

幸福導論；

情緒課程（認識情緒、感恩、寬恕、鑑賞）；

正念課程（正念體驗）；

人際課程（角色期待、主動建構回應、最佳自我回饋、非暴力溝通）；

成就課程（意志力、目標設定、全心投入）；

意義課程（價值觀與興趣探索、死亡反思）。

➤ **聯絡資訊：**

POPsy健心房（正心工作室）

窗口：蔡宜廷

電話：0958-302881

信箱：popsygym@gmail.com

粉專：<https://goo.gl/XKVPK2>

POPsy