

第3期「身體的肥，紓心理的壓—教師專屬的身心減重課」

講師：蘇琮祺 諮商心理師

現職

四季心心理諮商所 所長

學歷

嘉義大學 輔導與諮商研究所

經歷

國防部第十軍團 心理輔導官

衛生福利部彰化醫院精神科 諮商心理師

彰化縣學生輔導諮商中心 諮商心理師

衛生福利部彰化醫院肝膽腸胃科減肥特診 特約心理師

專長

壓力調適與情緒調節

健康促進及體重調整

成癮行為諮商（物質、網路）

團體帶領取向(團體規模：30人)

核心概念：

本次工作坊，將透過講述、討論及實作，協助教師們瞭解自己對於健康飲食行為的理解程度，並學習如何做好改變生活型態的心理準備，進而激發出更有效更深入的健康促進行動。

課程目標：

- 1.協助學員瞭解肥胖類型、飲食行為與健康生活型態的相關概念及心理機制。
- 2.能將課程概念運用在生活中，辨識可能的錯誤想法，進而有效地產生行動。
- 3.藉由心理學架構，提升學員對於行為改變的正確認知，降低行動上的難度。

課程架構：

- 1.飲食行為的冰山理論
- 2.肥胖類型的說明介紹
- 3.具體可行的飲食建議
- 4.正念飲食的概念簡介
- 5.覺察飲食的體驗練習