

2021/06/20 賽斯青年團課程

『自我感覺良好培養課』-勇敢嘗試，面對未知

The image shows a promotional poster for a course titled "2021 賽斯青年團課程 自我感覺良好培養課". The poster lists four sessions:

- 3/27(六) 14:00-17:00 自我感覺良好，咁賀？ 王瑞如 心理輔導師
- 4/24(六) 14:00-17:00 我喜歡自己的樣子 林琰君 心理輔導師
- 5/22(六) 14:00-17:00 活出自己想要的形狀 江采蓮 心理輔導師
- 6/20(日) 14:00-17:00 勇敢嘗試，面對未知 呂仁捷 老師

The 6/20 session is highlighted with a "Zoom線上課!" callout and a QR code. Text on the poster includes: "總是覺得差那隔門一腳，就是少了一點動力去執行，什麼時候要開始心中的美麗計劃呢？", "探索自己最深處的想法，調整步伐，每一刻都是開始的完美時機。", and "報名課程的夥伴請掃描QR code，快快加入賽斯青年團Line群組。".

Below the poster are two Zoom screenshots of the instructor, 呂仁捷, smiling and speaking. The Zoom interface shows a title "真·自我感覺良好" and a small icon of two people.

報名資格：15-25歲青年
人數限制：25人
報名方式：網絡報名(請掃描QR-code)
上課地點：賽斯基金會教育中心
(位於中環皇后大道中一號601號A樓10樓之一)
連絡電話：04-22364612815

報名資格：15-25歲青年
人數限制：25人
報名方式：網絡報名(請掃描QR-code)
上課方式：Zoom
連絡電話：04-22364612815

講師：呂仁捷 心理師

今天的課程非常榮幸邀請到賽斯青年團創團總召-呂仁捷心理師來為夥伴上課~

仁捷在課程開始分享了《致勝心態》一書中所說的” 定型心態”和” 成長心態”，定型心態是相信你的素質是無法改變的，成長心態是你可以透過努力、策略與他人的幫助，培養與加強你的基本素質。我們可能對某些事物抱持著定型心態，但可以學習的是，擁抱你的定型心態，就是接納。

『你要把過去當成豐富的泉源，看進它，去找你的成功之處，然後重組它。』-個人實相的本質-657 節

很多時候我們看到過往的自己或許有些遺憾，但請再更溫柔的對待自己，那時的你可能還沒有能力達成，或是因為這個遺憾現在反而有滿滿前進的動力。

重要的是你怎麼看待過去和現在的自己，有機會可以好好地跟某一個時期的自己好好地說說話，好好的對話。

也可以跟比較頑固的自己說，” 我知道或許不會成功，但我真的想試試看。能否請你對我有點耐心呢？”

最後在仁捷分享的影片中，最令人印象深刻的話是：『我們要讓膽敢在內心發芽，恐懼就會遠離』。

仁捷也提醒了” 未知的是自己而不是事件”，意思是說有時我們會覺得面對未知充滿了恐懼，但其實這個情緒取決於你對事件的心態，而非事件本身。