

崭新的她：与自己相遇的旅程

— 为中国女性打造的六周心理工作坊

《崭新的她：与自己相遇的旅程》，是由WomenOverseas她乡和段艳苹身心健康工作室共同发起的为期六周的心理工作坊。工作坊的内容由心理疗愈师一项为中国女性量身定制的六周心理工作坊。这个工作坊旨在帮助您发现真正的自我，运用具体的方法挑战和改写限制性信念，找到人生的方向，一步步活出更幸福的生活。

日期：

2024年3月2日开始，每周日：3/3, 3/10, 3/17, 3/24, 3/31, 4/7

时间：

考虑到她乡的全球性，我们会提供两个上课时间。

- 选择1：晚上9点(UTC+8) - 适合亚洲和欧洲时区。
- 选择2：上午9点(PST) - 适合美洲和欧洲时区。

*4月份部分国家会换成夏令时，我们会尽量保持时间不变。

时长：

6周

语言：

中文

线上平台：

Zoom视频会议和Discord群组

面向群体：

女性和非二元性别者，每个时间段上限10人。

价格：

全价票：500欧元。

早鸟票：450欧元（截止日期：2024年2月20日）

她乡的志愿者*们获得叠加的10%，即早鸟票为405欧元，全价票为450欧元。

*她乡的志愿者们包括所有为她乡贡献过自己的时间和精力的小伙伴们，包括但不限于：发布了节目的她乡电台制作人，她乡版主，活动策划等等。如果你不确定，欢迎你写邮件给我们，来信请包括你的她乡ID和你的volunteer工作内容。

Q&A直播活动：

在正式开课之前，我们有两次直播Q&A活动。欢迎你来免费参与，体验段老师的心理疗愈方式和方法，了解更多关于这次工作坊的内容，提出任何你想要问的问题。

- * 第一场时间：2024年2月18日周日北京时间18:00，法国时间11:00，英国时间10:00
- * 第二场时间：2024年2月24日周六美西时间10:00，美东时间 13:00，法国时间19:00，英国时间18:00
-
- 内容：
 - 段老师的背景和工作介绍
 - 她乡为什么会和段老师合作
 - 介绍工作坊的设计背景，希望达到的目的，使用的方法与工具
 - 简单的身体放松和冥想引导练习
 - 工作坊如何提供课程之外的附加服务
 - Discord群组
 - Worksheet

- 一切你可能会有的问题, 我们都愿意分享所有的信息

发布会报名链接:

<https://www.zeffy.com/en-US/ticketing/45951eee-2090-4896-8193-28a07575bcda>

报名链接:

欧洲和亚洲友好时区: [报名链接](#)。

美洲和欧洲友好时区: [报名链接](#)。

报名后, 会获得Discord链接。

我们的课程信息, 配套练习等等都会通过Discord发布, Discord也会作为大家沟通的主要工具。

关于讲师 - 段老师

我们非常荣幸能邀请到段老师担任我们的首席讲师。她独特的背景和专业知识使她成为这次自我发现之旅的理想导师。

段老师丰富的治疗经验, 以及对中国和欧洲文化的深刻理解, 使她成为这个工作坊的理想合作伙伴。她将带来丰富的实用工具和深入的知识, 帮助您探索内在自我。

欢迎通过段老师的个人网站进一步了解段老师的经历和工作资质:

<https://www.sophrologie-chassieu.fr/>

段老师也是小宇宙“身心健康工作室”播客的主播, 欢迎收听播客:

<https://www.xiaoyuzhoufm.com/podcast/65152ba419dde7bf6abb976b>

想进一步了解段老师的经历, 可以收听这一期播客串台节目

<https://www.xiaoyuzhoufm.com/episode/656756fb8fb8b597a205401e>

她乡是什么

WomenOverseas她乡是一个属于华人女性和非二元性别者的全球性社区，我们一直致力于提供一个自由表达、相互支持、共同成长的平台。在过去的三年里，我们共同组织了近三十场丰富多彩的线上线下活动，包括分享会、交流活动，以及通过公众号、小红书和播客等平台分享了大量优质内容。

WomenOverseas她乡不仅是一个分享平台，也是一个女性交友社区，帮助很多女性在异国他乡找到知心好友，构建了情感支持体系。

WomenOverseas她乡正式注册成为501(c)(3)非营利组织！这意味着我们的组织被认定为公益慈善组织，所有的收支都受到政府的监管。

工作坊设计和目标

我们的工作坊针对中国成长的女性，特别是有海外背景的女性，通过心理疗愈师的课程、同伴讨论和定制的worksheet，在六周的课程期间为您提供了解和改善自己所需的工具和技巧，收获有深度连结的伙伴。在课程结束后依然可以不断地练习，持续在个人探索的道路上继续前进。

额外的工作坊服务

- Discord群组：加入我们的在线社群，和段老师以及同期生们建立深入的连结，探索的路上不再孤单。
- Worksheet：获取定制的Worksheet，帮助更好准备和理解每一次的工作坊，在工作坊结束后可以回顾和记录。

课程内容概述

- 1节Orientation：课程简介和准备，从了解对自我的认知入手，同期生们破冰，为之后的课程做好准备。
- 5节心理疗愈课：由专业心理疗愈师，在线授课。每次课时为1个半小时。
- 在线团体讨论：和段老师以及同期生们建立深度连结，共同认识自己、创造更好的自己。
- 配套worksheet和音频：为课程专业定制的worksheet和音频，帮助大家内容有更深的理解，课程结束后依然可以回顾。

您将获得什么

通过参加《崭新的她》工作坊，您将获得：

- 从身体、情绪、思维、能量等多个维度认识发现自己；
- 每次课程都有大量的实践练习和讨论；
- 挑战和改写限制性信念，迎接更幸福的生活。
- 获得工作表和练习音频，在课程结束后依然可以持续练习
- 与有着相似背景的同伴建立深刻的联系。
- 一次和心理疗愈师段老师个案咨询的五折优惠

为什么选择我们的工作坊？

- 由既有中国成长经历又在欧洲接受培训和工作的，也在持续进行个人探索的治疗师指导。
- 提供丰富、实用的自我探索工具。
- 提供定制的工作表，包括工作坊前、中和后的练习。
- 提供练习音频，在十二小时的课程以外，也可以反复练习。
- 参与小组互动，分享经验和共同成长。
- 每组最多十名参与者，以确保课程质量。

工作坊课程设置

Part 1:你是谁？

- 从身体开始了解自己：了解您的自我认知和与身体的关系。

Part 2: 遇见内在小孩

- 发现承认内在小孩的力量，成为更真实、更强大、更快乐的自我。

Part 3: 与情绪为友

- 学会理解和与情绪建立友好关系，使其成为您的盟友而非敌人。

Part 4: 改写信念，重新认识自己

- 替换旧有信念，建立自己的评价体系，重新审视自己。

Part 5: 找到生活的方向, 迎接崭新的自我

- 定义您的愿望, 提升能量, 逐步实现自己想要的生活。

我们非常期待与您一起踏上这段自我发现之旅。《崭新的她》工作坊承诺带给您一次改变命运的体验, 让您拥抱真正的自我, 过上更充实的生活。我们期待着您加入我们, 共同走向自我实现之路。

如有疑问, 请联系我们: womenoverseas.taxiang@gmail.com