**附件：女性自我关爱工作坊主要内容**

\* 自我关爱的人是什么样的？

\* 女性自我关爱的基础是什么？

\* 如何更有觉知地体验、了解自己？

\* 建立和实现更有效的自我关爱计划

\* 自我关爱的三级水平与具体方法

**带领者：岳中方**

副教授，国家二级心理咨询师，图书馆副馆长，二十余年心理健康教育教学研究与心理咨询实践，师从国内外导师学习家庭治疗、认知行为疗法、沟通分析、心理剧等。

