

《一沙一世界》

心理沙盘课程大纲

【课程背景】

心理沙盘治疗技术，又称箱庭治疗技术，在心理咨询与辅导、心理减压、家庭教育、医学诊断与治疗、人力资源、职业指导等众多领域都发挥着不可替代的重要作用。

体验者通过对沙具的摆放，将自己无形的内心世界有形化，从而找到了回归心灵的途径，进而身心失调、社会适应不良、人格发展障碍等问题在沙盘中得以化解，帮助人们认识自我、感悟他人、实现目标。

心理沙盘也是一门哲学，是在潜意识里自己与自己的对话，把内心深处最真实的自己通过沙盘进行释放。



【课程收益】

- 1.释放压力--通过沙箱、沙子和沙具，人们把需要并渴望释放的创造力、内在感觉和记忆，释放出来，带到外在现实，缓解压力
- 2.连接内外--容许人们去创造一个“世界”，为其内在想法和感觉提供了有形的证据，连通了内在和外在
- 3.提升沟通--提升了沟通的渠道，在箱庭中运用的物件和材料等象征物是一种共通的语言。
- 4.激活力—沙盘激活了个体无意识中的天生康复力量，赋予了每个人力量

【课程时长】 1天（6小时/天）

【课程对象】

企事业单位人力资源、管理人员、心理咨询师、学校老师、心理学爱好者等

【培训方法】 讲解、案例解析、团体沙盘实操

第一部分：见沙是沙--沙盘技术的来龙去脉

- 1.沙盘技术的由来
- 2.沙盘技术的主要基础理论
- 3.荣格关于心理层次的划分
- 4.荣格理论在沙盘技术中的运用

案例：《枯与荣》

健康心理状态和不健康心理状态的沙盘对比



第二部分：一沙一世界~沙盘技术的操作原则

1. 沙盘的场景和人
2. 沙盘技术的九个步骤
3. 沙具的象征意义
4. 案例分析：多个沙盘案例的解析
5. 作品的主题与评估



第三部分：团体沙盘在企业中的运用

1. 沙盘在组织建设中的意义
2. 实操：10-12 人的团体沙盘
3. 复盘及分析团体

4.团体沙盘中的沟通与联结

5.企业中的转化和运用