

OH 牌帮你跟自己相遇

讲师：张砾匀

【课程说明】知己才能知人，知己才能解惑。OH 卡是利用心理学理论，帮助大家照见潜意识，去挖掘自己内心的真实想法，从这些想法里探就到真实的心理动机，充分调动内在智慧去寻找问题的解决之道，实现自我的心灵疗愈，跟真我链接，回归爱的序位，连接生命源头，找回内心力量。

【课程时长】3-6 小时

【课程收益】

1. 了解自己；
2. 跟自己和他人和解；
3. 探索当下的困惑；
4. 找到问题的解决途径。

【授课方式】理论跟练习相结合同时进行，便于学员随时通过自己的练习深入领会 OH 卡牌的神奇，跟 OH 牌建立感情，让 OH 卡牌更好帮助到自己。

【课程大纲】

一、 OH 卡牌的基本原理

1. 潜意识理论
2. 选择性注意
3. 投射理论
4. 理性情绪 ABC 理论
5. 叙事疗法

二、 投射常用技术

1. 联想法
2. 构造法
3. 完成法
4. 表露法

三、 OH 卡牌的操作 5 步骤

1. 连接
2. 议题
3. 取卡
4. 单张卡或者牌阵
5. 解读

四、 OH 卡牌的引导语

1. 描述性问题
2. 联想性问题
3. 探究性问题

五、 6 种 OH 卡牌牌阵

1. 乔哈里之窗
2. 探索之旅
3. 心理组织结构（本我、自我、超我）
4. SWOT 分析
5. 问题解决模型
6. 故事接龙