

# 界線的力量:如何設定和維持健康的界線

界線可能很難設定,但它們對於維持個人健康和健康的關係至關重要。在本次網路研討會中,你將學習如何識別和建立五個關鍵領域的界線:生理、智慧、關係、時間和物質。

我們將探討設定界線的正面影響,識別常見挑戰,並討論管理越界的策略。你亦會獲得實用的工具,包括四步法(了解、說出來、做行動和堅持),幫助你充滿信心地設定和維持健康的界線。

## 學習目標

1. 認識五種界線(生理、智慧、關係、時間、物質)並了解如何保持對它們的控制
2. 了解設定界線的正面影響,識別常見挑戰,並學習如何有效管理越界行為
3. 學習並應用四步法,以設定和維護健康的界線:了解、說出來、行動和堅持

## 內容概要

### 你控制得到的 5 種界線

- 透過實際例子了解 5 種界線以及如何圍繞它們設定界線
  - 生理
  - 智慧
  - 關係
  - 時間
  - 物質

### 利用界線取得正面成果

- 了解為個人和職業健康設定界線的益處
- 確定建立界線的常見挑戰以及難以設定的原因
- 識別越界的跡象,並學習在被越界時採取有效的應對措施和處理情況的行動

### 設定有效和健康界線的 4 個關鍵步驟

- 了解—經常自我對話
- 說出來—準備你的回應
- 行動—練習你的溝通方式
- 堅持—聆聽並回應