

## 114 年 桃園市教師支持方案 9-11 月 教師線上研習課程一覽表

研習場次	時間	講師	主題	研習時數與全教網課程代碼
場次一	114.09.30(二) 18:30-20:30	翁宇津 諮商心理師	用藝術與孩子談心-情緒互動地圖 (適合國小階段)	2hrs / 5135389
<p>透過課程一起來覺察、演練、思考，理解兒童情緒發展、開啟彼此支持的學校生活。對成人而言，當注意到日常的情緒地景時，就開始醞釀傾聽的習慣，在遊戲中想像與預備著孩子養成專注地習慣，堆砌良性互動的基石。陪著孩子一起經驗喜悅、憤怒、哀傷、恐懼，小寶貝的情緒高低起伏，透過大人回顧童年與成長經驗，將成為最佳補給站。</p> <p>從當下的心情出發，藉由多元藝術表達及繪本引導循序漸進，當大人小孩負面情緒風暴來襲的時候，想想生活中有哪些可以加入正能量的素材，一起完成屬於自己的抗壓妙方。紀錄此時此刻的樣貌，將情緒安放、打包，看看情緒處理的各種方法，在渾沌中找到希望，融入生活中的小確幸。</p>				
場次二	114.10.08(三) 18:30-20:30	劉宇庭 諮商心理師	撐著他，也接住自己—談職場人際界線與自我照顧	2hrs / 5145391
<p>在教師的生涯中經常需面臨自身生活與工作上付出盡責的平衡，容易在教師身份的自我要求與負責任的壓力下，過度消耗了自己。自我照顧不僅僅是去做「療癒」的事情，也包含在許多複雜又艱難的壓力下嘗試鬆綁，並練習建立彈性又健康的人際界線。透過議題講述與討論，協助教師在盡到教育、照顧好學生之餘，也能好好疼惜自己。</p>				
場次三	114.10.23(四) 18:30-20:30	羅仁鴻 諮商心理師	情緒不勞動，家庭關係更自在 -談情緒獨立與修復關係	2hrs / 5145393
<p>講座會簡單介紹家庭系統理論，說明家庭裡的情緒是如何累積、卡住形成關係衝突，並介紹消化情緒的方法，練習發展情緒獨立的能力，於是我們能稍微不被關係裡的情緒卡住，隨心所欲自由的靠近，好好在一起，或不帶罪惡的離開，追求當下想要的目標，不論關係是近是遠，情緒或濃或淡，好的能量與情感，依然在心底～</p>				
場次四	114.11.12(三) 18:30-20:30	許家菁 諮商心理師	從電影「無聲」認識校園性別事件	2hrs / 5145396
<p>跟著電影「無聲」中的情節逐步認識校園性別事件的處理流程，並介紹校園性別事件相關法規。同時說明身體自主權及身體界線的相關概念。</p>				
場次五	114.11.21(五) 18:30-20:30	許豔秋 諮商心理師	老師，我被霸凌了—談如何辨識及協助被霸凌的學生	2hrs / 5155394
<p>許多學生被霸凌了不敢說或不想說，生怕說了情況更糟，等大人發現時他們已經心靈受創，嚴重者甚或對自己及人生產生懷疑，導致低價值感及情緒低落，在他們求學階段正要努力實現自我時，卻將自己關在陰暗角落並產生拒學狀況，我們將和第一線師長討論如何協助學生辨識霸凌行為並保護自己，幫助這些無助的學生重新找回自我。</p>				

報名網址：<https://forms.gle/EdjVR1nJ7cDF6Fsg8>

報名 QR code

