

# 花蓮縣 105 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫

## 教師壓力調適與情緒管理工作坊實施計畫

### 「覺察是改變的開始」

一、依據：教育部 105 年度友善校園學生事務與輔導工作作業計畫暨地方政府及各級學校辦理事項工作手冊辦理。

二、計畫宗旨：

(一) 透過講師在情緒管理領域的多年經驗分享，提供教師有效的自我情緒管理技巧，使職場工作能更順利，期能達成教學、生活雙贏的目標。

(二) 透過研習引導教師對自己生命的覺察與省思，瞭解自我所處環境影響之壓力源，正向面對並紓解壓力，提升教師實施生命教育的素養。

(三) 關心孩子的「情緒智慧」，增進對孩子情緒的瞭解、學習表達、自我調節，進而體會他人的情緒，讓孩子有能力與自己連結又能與他人良好互動。

三、指導單位：教育部

四、主辦單位：花蓮縣政府教育處

五、承辦單位：花蓮縣吉安鄉北昌國小

六、參加人員：本縣國中小教師

七、實施日期：105 年 5 月 28 日（星期六）。

八、研習人數：上限為 70 名，額滿為止。

九、研習地點：花蓮縣吉安鄉北昌國小階梯教室

十、講師：王瑞芸退休校長

十一、課程內容：

時 間	內 容
08：40-09：00	報到
09：00-09：50	相見歡、遇見自己的故事
10：00-10：50	認識生命腳本--趨力(一)
11：00-11：50	認識生命腳本--趨力(二)
12：00-13：30	午餐時間
13：30-14：20	認識生命腳本--禁忌

14：30-15：20	情緒管理與壓力調適(一)
15：30-16：20	情緒管理與壓力調適(二)

十二、報名方式：請逕上全國教師在職進修資訊網報名，為珍惜活動資源，請務必出席並參與全部課程。

十三、為響應環保，請自帶環保杯及環保筷，謝謝您的配合。

十四、辦理本項活動有功人員，依本縣教育專業人員獎懲辦法敘獎。

十五、本計畫函報教育部核定後實施，修正時亦同。