

國北心健中心芳蘭心理諮商所與社團法人新北市教師會 教師自我覺察與內在情緒安頓研習計畫

《學期末教師專屬紓壓：NLP 心理能量再生修復術-蕭麗芬老師》

一、依據：教育部補助直轄市、縣(市)政府精進國民中學及國民小學教師教學專業與課程品質作業要點。

二、理念：

- (一) 提高教師的班級經營理念及技巧，方能有效提升教學現場的師生友善氛圍。
- (二) 協助教師透過自我覺察，促進內在的安頓，讓親師生有效的溝通與對話。
- (三) 良好的師生互動與關係是有效教學發生的起點。
- (四) 教師的主動共好與自我覺察是課堂精進翻轉教學的成功關鍵。
- (五) 鼓勵以讀書會或工作坊的自我成長研習方式，讓更多提升教學知能的操作模組，自然地在校園內有系統的發展與推動。
- (六) 形成由下而上的專業自主成長動力，同儕互動感染，能讓教師有更多的成長意願。

三、目標：

- (一) 學習班級經營的理念，重視孩子的個別差異、落實因材施教的教學理念。營造愛與關懷的學習環境，讓孩子快樂的成長，展現自信。真心接納、平等對待每一個孩子，相信每個孩子都有他的一片天空。
- (二) 落實十二年國民基本教育課綱發展全人教育的精神，「自發」、「互動」及「共好」之理念，提升教學現場融入核心素養「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」等面向的知能。
- (三) 透過教師內在自我覺察過程，學習覺知學生內在，引導學生梳理情緒，進行師生有效的溝通對話，減少師生衝突，改善班級經營技巧，提升學生學習效率。
- (四) 以實務問題為導向，落實教師法相關任務需求，提升教師親師溝通、班級經營、協助解決各類種教育問題等相關知能。
- (五) 以教師內在情緒覺察與安頓為出發點，提升教師情緒管理知能，同時學習親師生有效溝通對話的觀念與策略。邀請專長講師，透過大場研習發掘有意願、有能量的學員，參與種子教師工作坊研習。
- (六) 發展「教育議題社群」，推動教師專業成長，轉化理論為解決問題工具，促進有效教學，進而保障孩子的受教權。

四、辦理單位：

- (一) 指導單位：新北市政府教育局
- (二) 主辦單位：社團法人新北市教師會、國北心健中心芳蘭心理諮商所

(三) 合辦單位：新北市樹林區樹林國小

五、實施內容：

(一) 研習時間：113 年 12 月 14 日（六）9 時至 16 時。

(二) 研習地點：新北市樹林區樹林國小(238 新北市樹林區育英街 176 號)，交通請見附件一【交通資訊】)

(三) 實施對象：本市公私立國中小教師，名額 40 位。

(四) 課程內容：請見附件二【課程配當表】。

(五) 報名方式：

1. Google 表單線上填寫報名。

若有任何問題，請電洽新北市教師會【2261-1170#214 蔡淑遠老師】。

報名表單連結：<https://forms.gle/h9SaHXikGY5NmxJ36>

2. 報名期間：113 年 12 月 4 日(一)中午 12 時開始到 113 年 12 月 12 日(四)中午 12 時截止(視報名狀況可能延長或提早關閉報名表單)。

六、公假事宜：

(一) 參與研習教師，由教育局核予公假課務自理出席。

(二) 本市所屬教師，依本計畫承辦或到校執行推動工作坊、讀書會之講師及種子教師，由教育局依實際需求，核予公假派代出席，執行相關研習工作坊業務。

七、其他：

(一) 為減少資源消耗及實踐健康環保生活，參加人員請自備環保杯、資料袋。

(二) 參加研習人員請盡量利用大眾運輸工具，避免停車困擾或延誤研習時間。

(三) 參與研習相關人員，依實際參與時間核予研習時數。

八、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

附件 1 交通資訊

新北市樹林區樹林國民小學（238 新北市樹林區育英街 176 號）



搭乘公共交通運輸工具前往 新北市樹林區樹林國小

以下公共交通線路會停靠市立樹林國小附近，在步行前往：

巴士(樹林國小站)：639, 701, 702, 880 新市站, 885.

火車(樹林站)：區間，區間快，太魯閣，新自強，普悠瑪。

■ 校內不提供停車位，請另覓學校附近付費停車場停車。

附件 2 課程配當表

時間	活動內容	主持人/講師
08：50-09：00	報到	市教師會工作人員
09：00-09：10	介紹講師 開場引言	市教師會工作人員
09：10-12：00	研習主題內容_學習調節自身情緒 神奇的冥想： 體驗自我療癒的正向能量	蕭麗芬老師
12：00-13：30	休息時間	市教師會工作人員
13：30-16：00	研習主題內容_安頓身心技巧分享與練習 NLP 與呼吸法： 自我覺察、快速減壓	蕭麗芬老師