



❖活動名稱：親職講座(三)

講題：如何陪伴青春期孩子情緒管理

❖講 師：蔡宜寧心理師

❖對 象：國高中部家長

❖活動時間：113.12.06(五) 19:00-21:00 ❖活動地點：星光藝文沙龍



講座前講師引導家長紓壓調適



紓壓後~順利進入情緒管理的主題



講師分享~各位家長知道情緒的密碼嗎?



情緒管理第一步~辨識情緒



透過活動~引導家長理解應對姿態背後的情緒



活動後的收攝~各種姿態的因果關係



❖活動名稱：親職講座(三)

講題：如何陪伴青春期孩子情緒管理

❖講 師：蔡宜寧心理師

❖對 象：國高中部家長

❖活動時間：113.12.06(五) 19:00-21:00 ❖活動地點：星光藝文沙龍



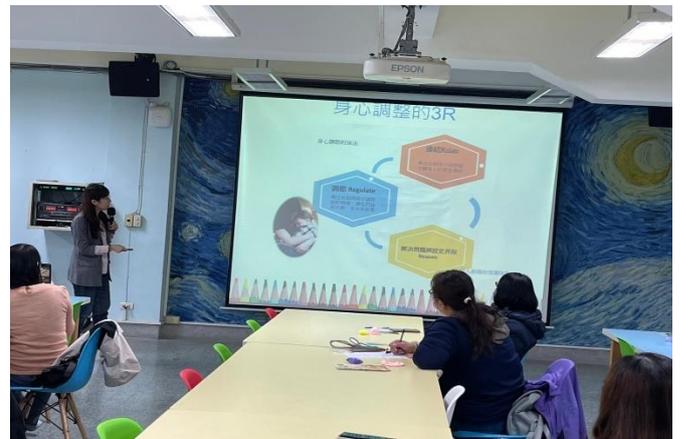
面對孩子的情緒~父母如何覺察?



關鍵技巧:學習表裡一致的溝通



溫馨叮嚀~從心認識自己



善用身心調節的 3R-連結、調節、解決與設限



引用薩提爾女士的智慧小語和大家共勉



講師與全體家長合影~收穫滿滿