國北心健中心/ 芳蘭心理諮商所

114 年基隆市教師/教保服務人員支持方案 12 月線上研習課程一覽表			
時間	講師	主題	研習時數
114.12.04(四) 18:30-20:30	杜珝萌 諮商心理師	當愛變成拉扯：看見伴侶衝突背後的需求	2 小時
簡介： 從愛人到敵人是最大的遺憾。當關係缺乏安全感，人往往四面楚歌，行為在自我保護的同時，也無意間傷害了對方。爭執不只是衝突，而是需求未被理解的訊號。本講座帶領大家探索互動模式，學習如何陪伴個案覺察情緒、重建連結，讓關係更有安全感。			
114.12.08(一) 18:30-20:30	吳銘儒 資深專輔教師	心靈導航：運用 SEL 打造正向團體與班級	2 小時
簡介： 校園不僅是知識傳遞的場所，更是一個孕育生命與建立連結的「微型社會」。在面對學生的情緒起伏、人際衝突，以及教學壓力時，我們該如何為自己與孩子找到前進的燈塔？ 本次講座將從心理學的視角，帶您深度探索社會情緒學習（SEL）的核心精髓，並將其視為一套強大的「導航工具」。我們將不再只是單向地教導學生，而是透過實證有效的策略與活動，引導您將 SEL 內化為班級經營的超能力，不僅能有效管理班級氣氛，更能啟動學生的團隊合作潛能。此外，我們也將探討如何運用 SEL 照顧自己的內在，讓您在教育這條路上，走得更穩健、更長遠。			
114.12.15(一) 18:30-21:00	許豔秋 諮商心理師	教書也教情緒：SEL 如何實踐於日常教學與師生互動	2 小時
簡介： 透過本場次的講座，認識SEL的核心概念與重要性、增進教師的自我情緒覺察與照顧，講師也會分享如何建立良好的師生關係，以及情緒教育如何落實在學校日常。。			
114.12.19(五) 18:30-20:30	吳柏昆 諮商心理師	壓力山大也沒關係，和壓力共處的方式	2 小時
簡介： 學期間總有許多壓力難以排解，此時更需要留意自己的身心狀態，並免因為過勞導致我們身心的耗損。本課程透過活動學習與覺察自身的壓力反應，看見自己的壓力狀態，找到適合自己的壓力因應技巧。讓我們在繁忙的學期中，能夠帶有韌性的因應各種挑戰。			

- 報名網址： https://forms.gle/cBLNodo3oDjNsx3s6
- 報名 QR code：