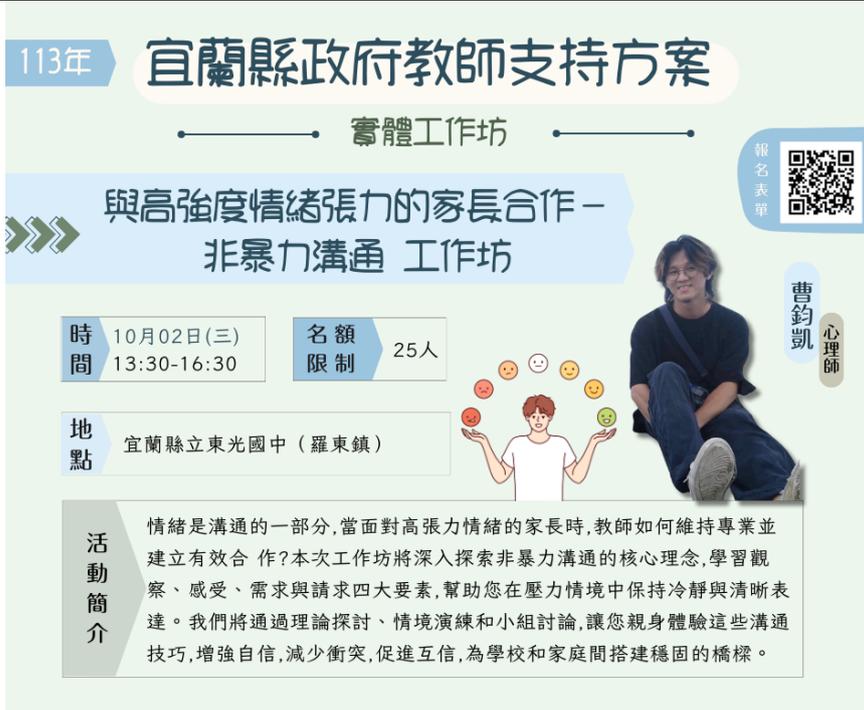


113 宜蘭縣教師諮商輔導支持服務

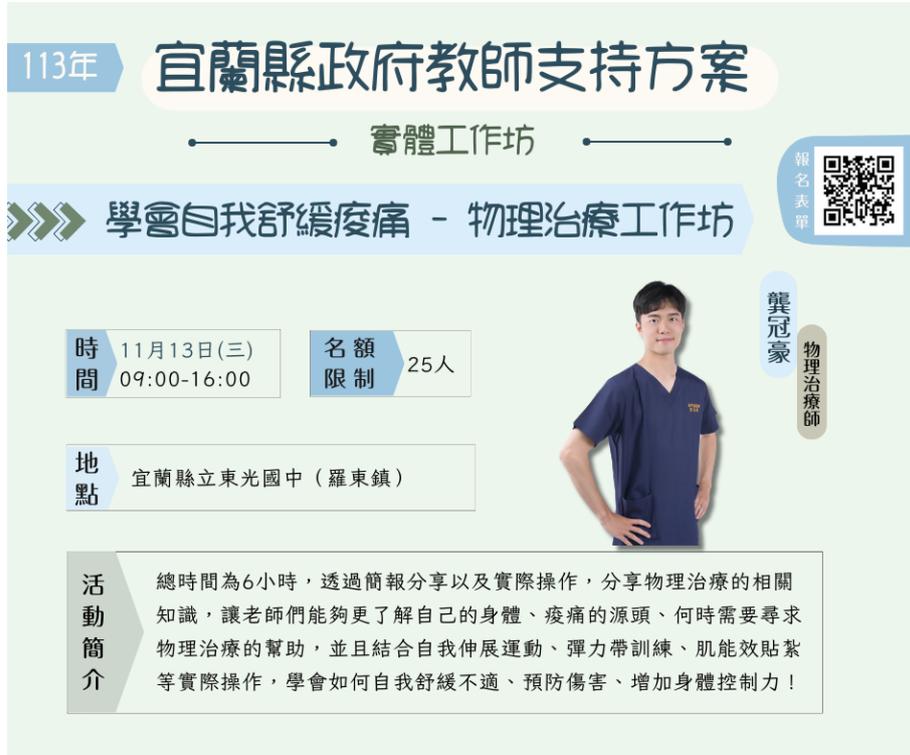
10-11 月實體工作坊規劃表

場次一	
主題	與高強度情緒張力的家長合作－非暴力溝通
日期/時間	113.10.02(三), 13:30-16:30
講師	曹鈞凱 諮商心理師
課程地點	宜蘭縣立東光國中 (宜蘭縣羅東鎮興東南路 201 號)
課程簡介	情緒是溝通的一部分, 當面對高張力情緒的家長時, 教師如何維持專業並建立有效合作? 本次工作坊將深入探索非暴力溝通的核心理念, 學習觀察、感受、需求與請求四大要素, 幫助您在壓力情境中保持冷靜與清晰表達。我們將通過理論探討、情境演練和小組討論, 讓您親身體驗這些溝通技巧, 增強自信, 減少衝突, 促進互信, 為學校和家庭間搭建穩固的橋樑。
報名連結	https://forms.gle/s54N4yNinXgE6gNT7 
宣傳圖片	 <p>113年 宜蘭縣政府教師支持方案 實體工作坊 與高強度情緒張力的家長合作－非暴力溝通 工作坊 時間 10月02日(三) 13:30-16:30 名額限制 25人 地點 宜蘭縣立東光國中(羅東鎮) 曹鈞凱 心理師 活動簡介 情緒是溝通的一部分, 當面對高張力情緒的家長時, 教師如何維持專業並建立有效合作? 本次工作坊將深入探索非暴力溝通的核心理念, 學習觀察、感受、需求與請求四大要素, 幫助您在壓力情境中保持冷靜與清晰表達。我們將通過理論探討、情境演練和小組討論, 讓您親身體驗這些溝通技巧, 增強自信, 減少衝突, 促進互信, 為學校和家庭間搭建穩固的橋樑。</p>
備註	本研習課程會申請教師研習時數。全教網課程代碼 4569463

場次二	
主題	與身體的對話-花晶療癒工作坊
日期/時間	113.10.23(三), 13:30-16:30
講師	鄒逸綺 老師
課程地點	宜蘭縣立東光國中 (宜蘭縣羅東鎮興東南路 201 號)
課程簡介	我們在生活中經常扮演照顧他人的角色, 照顧學生、照顧家人、照顧同事, 卻經常忘了自己也是那個需要照顧的人。透過花晶, 讓「自我照顧」成為你的日常生活, 讓我們成為最懂得照顧自己的那個人。
報名連結	https://forms.gle/Y3uhnCHvguz9bwcw9 
宣傳圖片	
備註	本工作坊因屬於教師個人療癒性質, 故「不」申請教師研習時數。

場次三	
主題	花的細雨：情緒覺察、調適與正念紓壓手作
日期/時間	113.11.01(五)，9:00-16:00(午休1小時)
講師	劉宇庭 諮商心理師、顏睿汶 諮商心理師
課程地點	宜蘭縣立東光國中 (宜蘭縣羅東鎮興東南路201號)
課程簡介	我們經常會擔心生活中的情緒起伏讓自己不夠穩定，但「總是平常心面對」真的是最好的嗎？透過破除對情緒的迷思、認識不同情緒調適的方法，讓我們學會主動調整與情緒間的距離。以色彩繽紛的乾燥花開啟下午時光，藉由五感正念的體驗，專注投入於插花手作，為自己的心增添療癒美景。
報名連結	https://forms.gle/kXMJXH1iwNNw5WCAA 
宣傳圖片	 <p>113年 宜蘭縣政府教師支持方案 —— 實體工作坊 ——</p> <p>報名表單 </p> <p>花的細雨：情緒覺察、調適與正念紓壓手作</p> <p>時間 11月01日(五) 09:00-16:00 名額限制 25人</p> <p>地點 宜蘭縣立東光國中(羅東鎮)</p> <p>劉宇庭 心理師 顏睿汶 心理師</p> <p>活動簡介 我們經常會擔心生活中的情緒起伏讓自己不夠穩定，但「總是平常心面對」真的是最好的嗎？透過破除對情緒的迷思、認識不同情緒調適的方法，讓我們學會主動調整與情緒間的距離。以色彩繽紛的乾燥花開啟下午時光，藉由五感正念的體驗，專注投入於插花手作，為自己的心增添療癒美景。</p>
備註	本工作坊因屬於教師個人療癒性質，故「不」申請教師研習時數。

場次四	
主題	療癒戳戳樂-戳出你的羊毛氈小物
日期/時間	113.11.06(三), 13:30-16:30
講師	尤沐樂 老師
課程地點	宜蘭縣立東光國中 (宜蘭縣羅東鎮興東南路 201 號)
課程簡介	羊毛氈是一項傳承許久的手工藝，藉由雙手輕輕搓揉、一針一戳地將蓬鬆的羊毛氈化，創造出屬於我們的可愛小物。這天下午將時間放慢、專注於當下，用柔軟的羊毛撐出一片屬於自己的療癒時光。
報名連結	https://forms.gle/DUNNgCnJyqpwMPDc6 
宣傳圖片	
備註	本工作坊因屬於教師個人療癒性質，故「不」申請教師研習時數。

場次五	
主題	學會自我舒緩痠痛 - 物理治療工作坊
日期/時間	113.11.13(三), 9:00-16:00(午休 1 小時)
講師	龔冠豪 物理治療師
課程地點	宜蘭縣立東光國中 (宜蘭縣羅東鎮興東南路 201 號)
課程簡介	透過簡報分享以及實際操作, 分享物理治療的相關知識, 讓老師們能夠更了解自己的身體、痠痛的源頭、何時需要尋求物理治療的幫助, 並且結合自我伸展運動、彈力帶訓練、肌能效貼紮等實際操作, 學會如何自我舒緩不適、預防傷害、增加身體控制力!
報名連結	https://forms.gle/UbxmHLdgweQZ5Vff7 
宣傳圖片	
備註	本工作坊因屬於教師個人療癒性質, 故「不」申請教師研習時數。