

115 年 桃園市教師支持方案 12 月 教師線上研習課程一覽表

時間	講師	主題	研習時數與 全教網課程代碼
115.12.04 (五) 18:30-20:30	吳柏昆 諮商心理師	職場霸凌的辨識與修復 – 讓我們都能好好的	2hrs / 5795336
職場霸凌不只是個人的事，更反映了系統的動力。很多時候，我們在不知不覺中成為了受害者、無助的旁觀者或是不自覺的加害者。本課程將探討霸凌的心理機制與職場的系統動力，當我們越能理解職場霸凌現場的樣態，我們就越能夠行動，讓職場更為友善。			
115.12.09 (三) 18:30-20:30	徐藝溶 諮商心理師	開啟心世界：創傷知情眼光的學生輔導工作	2hrs / 5795338
來到老師面前需要輔導的學生，可能正在經歷他們人生中的挫折或低谷，如果我們可以對他的身心狀態多一份理解，將有助於預防他們遭遇的壓力，最終變成他們生命中的創傷。本課程將從理解「人」開始，探討創傷如何形成、如何辨識，也提供在輔導工作中回應學生、避免二度受創的原則與方法，期待我們一同建構創傷知情的友善環境。			
115.12.11 (五) 18:30-20:30	許豔秋 諮商心理師	如何達到三贏局面—談親師生溝通最佳攻略	2hrs / 5795339
隨著時代變遷，親師生互動面臨許多挑戰，教師不僅扮演提供知識的專業角色，亦是建立三者之間的信任關係催化者，方能讓家長成為我們并肩作戰的伙伴，讓學生更願意學習與成長，也能讓教師在良好的親師生互動中得到成就感。當親師生願意搭起良好的溝通橋樑，往往更能達到優質的教學效果而達到三贏的局面。			
115.12.15 (二) 18:30-20:30	楊舒涵 諮商心理師	為家庭建立「心」的橋樑—心智化取向的親職諮詢	2hrs / 5795341
與家長工作是一門學問，如何拿捏在孩子與家長間工作的平衡，同時觀察親子動力當中的特殊之處並加以解讀，轉而協助親子關係的成長，是與兒青工作的我們最希望達成的目標。與家長的工作並非一蹴可擊，不只需要時間與耐心，穩固的理論背景與完好的假設，才能讓我們在一邊與孩子工作的時候，仍然可以把孩子的父母「放在心上」，找出能讓親子關係「最佳化」的解方。			
115.12.18 (五) 18:30-20:30	劉宇庭 諮商心理師	從看見情緒開始照顧自己	2hrs / 5795342
情緒是理解自己身心狀態的重要訊號，當我們習慣壓抑、忽略情緒，身心可能在不知不覺中逐漸耗竭。課程中帶領大家重新認識情緒，練習覺察身心反應，並學習實用的情緒調節與紓壓技巧。同時從如何好好休息、調整自我評價等面向，探索更豐富的充電方式，讓照顧自己也成為日常生活的一部分。			

報名網址：

<https://forms.gle/AXUvUV8RZG8hc79J6>

報名 QR code



