

宜蘭高商夏日養心工坊

- 一、 主題：正念於校園職場應用-正念二日工作坊
- 二、 時間：111年7月25日(一)、26日(二) 9:00-16:00
- 三、 講師：陳群玉 《台灣正念工坊講師》
- 四、 地點：宜蘭高商
- 五、 對象：本校教師、社區教師(30人)
自備：瑜珈墊，毛巾、個人用品，提供午餐餐盒。
- 六、 目的：

期待透過課程，能讓學員可以認識正念，學習有關大腦與情緒、行為、身體反應、想法之間的互動及關連性，並透過引導正念練習，學到紓壓技巧，運用在教學、班級經營輔導當中，幫助教師們個人身心安頓，並於其個人生活、工作中獲得平衡。以習得如何照顧自己、進而照顧他人。

七、 課程內容：

7/25(一)	主軸	正念練習與概念介紹	7/26(二)	主軸	正念練習與概念介紹
9:00-12:00	認識彼此 正念	Why 正念 正念是甚麼 正念科學研究與生活應用、 正念飲食	9:00-12:00	人際溝通&情緒管理	正念溝通 正念呼吸 觀察壓力 回應法
BREAK	正念午餐		BREAK	正念午餐	
13:00-16:00	正念初體驗 覺察力的培育	身體掃描、正念伸展 認識大腦與情緒、行為、身體反應、想法之間的互動及關連性	13:00-16:00	職場、生活 運用慈心祝福	正念行走 正念生活&班級經營 正念慈心

- 八、 教師研習登錄號：3483035，全程參與核給12小時研習時數。
- 九、 報名截止日期：即日起7月20日止，公告錄名單。
- 十、 報名網頁：<https://forms.gle/LBRkqa6SMHv6qU2e8>



聯絡電話 03-9381425
宜蘭高商輔導室啟 07.11.