

檔 號：

保存年限：

財團法人台北市任兆璋修女林美智老師教育基金會 函

地 址：台北市大安區忠孝東路三段100號5樓
承 辦 人：陳虹宇
電 話：02-27780703*26
傳 真：02-27780719
電子信箱：rainbow@jenlininst.org.tw

受文者：新竹縣政府教育處、新竹市政府教育局

受文地址：

發文日期：中華民國106年10月18日

發文字號：任林字第10610002號

速 別：普通件

附 件：

主 旨：為本會辦理2018「由覺己到知人—開展積極的人我關係」教師自我成長營，惠請 貴局函轉所屬公私立高中職、國中、國小及幼兒園，請鼓勵相關人員參加，以達活動最大效益，不勝感荷，敬請 查照。

說 明：

一、 依據臺教師(三)字第1060075970F號辦理「由覺己到知人—開展積極的人我關係」教師自我成長營。

二、 辦理單位：財團法人台北市任兆璋修女林美智老師教育基金會(簡稱任林教育基金會)。

三、 活動目的：學習有效的自我覺察、人際同理與正向溝通，幫助教師開創更寬廣的心理空間，同時促進個人身心健康及家庭關係與師生關係的和諧，成就百年樹人的志業。

四、 報名資訊：

1. 請上全國教師在職進修資訊網報名，代碼：2256907 或上基金會報名網址
報名：<https://goo.gl/MPdZcB>

2. 報名期間：即日起至2018年1月23日或額滿為止。

3. 全程參與者將核給18小時研習時數，並頒發任林教育基金會教師自我成長營結業證書。

106.10.19



106 37 01739

五、 檢送活動簡章乙份。

六、 活動聯絡人：(03) 5437315 任林教育基金會新竹學習中心 連社工

正 本： 新竹縣政府教育處、新竹市政府教育局
副 本：

董事長

王 進 財

「由覺己到知人—開展積極的人我關係」教師自我成長營 課程表

預期效益：

1. 教師能運用察覺圈習得自我察覺的方法，透過自我察覺陪伴自己，提升內在能量。
2. 教師能學習用察覺圈與正念觀照的方法處理情緒衝突，紓解情緒壓力。
3. 教師能運用我訊息與民主式意見表達，增進師生溝通與親師溝通的互動品質。
4. 教師能學習同理自己與他人，增進覺己察人的能力，增進工作動力與生活品質。

活動聯絡人：(03) 5437315 任林教育基金會新竹學習中心 連社工

	第一日	第二日	第三日
9:30 – 10:50	認識察覺圈： 運用察覺圈來覺己--- 自我察覺 體驗、分享及討論	運用自我同理處理情 緒與調適壓力 體驗、分享及討論	察覺圈在人際溝通 上的應用 體驗、分享及討論
10:50 – 11:00	Break	Break	Break
11:00 – 12:30	做察覺圈的主人： 察覺、衡量、選擇、 負責 體驗、分享及討論	正念觀照被形象化的 情緒：簡單有效的情 緒紓解法 體驗、分享及討論	雙贏的人際溝通： 我訊息及民主式意 見表達 體驗、分享及討論
12:30 – 14:00	午餐		
14:00 – 15:20	應用察覺圈來自我陪 伴、自我同理 體驗、分享及討論	由覺己到知人Ⅰ： 應用察覺圈來瞭解他 人 體驗、分享及討論	察覺圈與促進人際 瞭解及關懷的問話 方式 ----- 案例討論分享
15:20 – 15:30	Break	Break	Break
15:30 – 17:00	察覺圈與正念觀照 體驗、分享及討論	由覺己到知人Ⅱ： 知性、順性、化性-- 人際同理三部曲 體驗、分享及討論	案例討論分享 ----- 學習回饋與展望
17:00~	賦歸	賦歸	賦歸

