

「好好疼自己，因為你值得！」

教師SEL工作坊



講師：陳學志 特聘教授

(國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系
社會情緒與教育發展研究中心計畫主持人)

活動資訊

日期：112年7月18(二)~7月19日(三)

時間：9:00~12:00、13:30~16:30

地點：慈濟大學大愛樓2樓 L0201

社會情緒學習 (Social Emotional Learning)
一種著重社交能力及情緒管理為重點的教育方式
有助於提升學習、社交或工作表現

讓我們一起從認識、覺察情緒中

好好的觀照善待自己 培養和諧的人際溝通交流

7月18日 (二)

- | 情緒的命名與情緒的觀照
- | 情緒的促發與反應的機制
- | 辨識及調整需求、信念與想法
- | 情緒調節的歷程與練習

7月19日 (三)

- | 正念的傾聽與同理
- | 豺狼與長頸鹿的溝通
- | 幽默在人際中的應用
- | 自我與他人慈悲的練習



報名時間：即日起至7月12日止