112年教師諮商輔導團體工作坊系列

講座資訊表

場次	第1場次(課程代碼：281601)
課程名稱	身體動覺與體感紓壓
講師	許景皓臨床心理師
簡介	1.藉由與其他成員一同進行身體動態活動的對話、分享與討論，探索語言之外的肢體語彙，開發並擴展身體覺察的能力。 2.藉由身體舞動的經驗，讓學員在動態體驗的歷程中感受由身體所帶來的深層紓壓。
課程時間	7/6(四)14:00-16:00
上課地點	芯寬欣心理治療所（台南市北區北安路一段273號）
參加對象	本局所屬高中以下學校及幼兒園教師與代理教師
報名人數	至多10人（3人以上開班，將於學習護照系統通知報名結果）
報名期限	即日起至112年6月29日(星期四)止
報名網址	本局學習護照網站（https://e-learning.tn.edu.tw/ ）
聯絡人	寬欣心理治療所： 陳小姐 06-2510966(營業時間：星期一至五13:00-21:00)

112年教師諮商輔導團體工作坊系列

講座資訊表

場次	第2場次(課程代碼：281602)
課程名稱	手作療癒生命樹
講師	龔姵瑜諮商心理師
簡介	教師在教育現場中，會需要面對來自四面八方的聲音，包含可能會有家長、同事或是上級…等，而卻常常會忽略掉自己內在的聲音，故此手作舒壓工作坊，主要是利用串珠及鋁線，去製作專屬於自己的生命樹，讓在教育現場中的您，聽見自己的聲音，緩解長期累積下來的疲憊及壓力的狀態。
課程時間	7/26(三)10:00-12:00
上課地點	寬欣心理治療所（台南市北區育德一街227號）
報名人數	至多12人（3人以上開班，將於學習護照系統通知報名結果）
參加對象	本局所屬高中以下學校及幼兒園教師與代理教師
報名期限	即日起至112年6月29日(星期四)止
報名網址	本局學習護照網站（https://e-learning.tn.edu.tw/ ）
聯絡人	寬欣心理治療所： 陳小姐 06-2510966(營業時間：星期一至五13:00-21:00)

112年教師諮商輔導團體工作坊系列

講座資訊表

場次	第3場次(課程代碼：281604)
課程名稱	感官覺察與自我照顧（1）
講師	孫佩妏臨床心理師
簡介	認識覺察身心狀態，體驗演練自我照顧的方法。每天忙碌於工作和家庭，多久沒有留時間給自己好好休息，靜下心來傾聽自己身心的聲音。安頓好自己，由覺察自己的狀態開始，經由練習，梳理自己的情緒，認識身心狀態，找到屬於自己的平衡，整理安適的步調，找到守護自己的方法。 五感體驗：正念飲食。
課程時間	7/26 (三）14:00-16:00
上課地點	寬欣心理治療所（台南市北區育德一街227號）
報名人數	至多10人（3人以上開班，將於學習護照系統通知報名結果）
參加對象	本局所屬高中以下學校及幼兒園教師與代理教師
報名期限	即日起至112年6月29日(星期四)止
報名網址	本局學習護照網站（https://e-learning.tn.edu.tw/ ）
聯絡人	寬欣心理治療所： 陳小姐 06-2510966(營業時間：星期一至五13:00-21:00)