

教師自我關懷與成長課程—應用薩提爾模式報名簡章

一、課程目標

1. 自我價值感的提升：認識與欣賞自身的獨特性和價值，並充分地尊重和珍惜自己。在與他人的差異中看見各自的豐富與可能性。
2. 情緒感受的自我照顧與負責：認識情緒反應的脈絡與影響，從而照顧自己的感受，壓力中能夠自我安頓。
3. 為自己賦能、為自己做出選擇：了解與尊重自己的感受與需求，為自己創造選擇的可能性，並為自己做出選擇。
4. 一致性表達與陪伴：更安穩與自己與他人連結；創造平等、和諧的人性成長。內在與外在的一致性表達。

二、課程日期及時間

1. Part-1 (二天)：112/07/19-20，09:30-17:00(中午休息1.5小時)
2. Part-2 (二天)：112/08/23-24，09:30-17:00(中午休息1.5小時)

三、課程內容規劃

形式	時間	主題	學習目標 / 內容重點
工作坊	Part-1 7/19-20	認識自己、靠近自己：連結內在生命力，提升對自己的覺察與接納	1. 建立團隊的信任與安全感 2. 運用「冰山」、「溝通姿態」的概念覺察在關係互動的自我價值感與情緒需求。 3. 探索在原生家庭學習對成年後自己的各種影響—感受、信念、期待、自我價值感。 4. 運用「原生家庭對情緒的影響」更深入地了解自己的情緒需求和反應模式，進而探索如何更好地滿足自己的情緒需求。
	Part-2 8/23-24	內外經驗整合：自己與關係的一致和諧	1. 從關係中提取學習素材，延續先前對自我的了解、覺察運用於關係中。 2. 透過深入認識影響人與人之間溝通互動的影響要素，開展改善溝通互動的新視野與新方法。 3. 延伸從原生家庭的探索，關於成長過程中建構的種種信念、價值觀、原則；探索其中不適合現在的部分進而加以鬆動、改變。 4. 學習為自己的期待/渴望負責，體驗內在已有之豐富資源，進而為成長帶來新改變的參考或資源。

四、講師

陸思如諮商心理師



- 中華民國諮商心理師(諮心字第003762號)
- 現任：杏語心靈診所合作心理師、薩提爾協會理事、宜蘭地方法院兒童青少年情緒紓壓團體帶領、台北市立大學天母校區、東吳大學兼任心理師、新北市家扶基金會合作心理師
- 學歷：實踐大學家庭諮商與輔導碩士
- 經歷：薩提爾模式專業訓練小組導師、曾任大專院校學生輔導諮商中心專任諮商心理師五年、兒童情緒紓壓團體帶領、志工團體自助助人課程教學
- 臉書粉專：[「陸思如諮商心理師-在關係中與自己溫柔相遇」](#)

五、地點：宏達文教基金會(新北市新店區中興路三段88號2樓 B022訓練教室)

六、對象：宏達文教基金會品格實踐發展計畫內學校教職員，提供每校1名額。

七、課程費用：免費(含午餐、茶點)

八、報名時間：即日起至2023/7/10 23:59

九、注意事項：

- 活動期間，如遇天災（如颱風），且新北市政府發佈停止上班上課之公告，即行停課，不另行通知。
- 主辦單位保有最終修改、變更、活動解釋及取消之權利，若有相關異動將公告於網站。
- 因應疫情影響，上課方式會依防疫規定，適時調整為線上課程進行，所須注意事項於確認線上進行後，通知學員相關注意事項。

十、課程聯絡人：米小姐 / 0978-262308 / Mia_Mi@htc.com

十一、報名資訊：<https://www.beclass.com/rid=274b1736461ce11acaa5>

