

# 臺北市教師研習中心

## 114年教師希望心坊(第14-15期)

### 課程實施計畫

- 一、課程依據：依據本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。
- 二、課程目的：透過不同議題探討，辦理紓壓多元實務知能及演練課程，提供教師諮商輔導支持的資源，期使提升教師教學及輔導效能，進而覺察及統整自我，以紓解教師工作壓力、增進教師心理健康。
- 三、課程對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師及教保服務人員。
- 四、上課地點：線上課程/Google Meet平台。
- 五、課程簡介：

#### (一)第14期：

日期	時間	單元課程	講座
5/2 (五)	13:30- 16:10	啟動職場心能量 從心點燃工作的熱情與活力	<u>黃柏嘉 諮商心理師</u> 旭立文教基金會專任心理師
內容簡介			
<p>我們一生當中大半的精華時間都花在工作上，能夠帶著正向的情緒投入職場，並從中找到自我的價值，這是追求人生幸福的關鍵能力。</p> <p>身為老師，我們也常常期盼孩子們帶著熱情來學習，但面對現今教職日漸升高的挑戰，身陷工作壓力的我們，是否也正像我們眼中漸漸失去熱情的孩子們，需要找回自己工作上的熱情與活力？</p> <p>這堂課，將介紹如何在職場中保持豐沛的熱情與活力？並有效應對職場當中的種種挑戰與壓力，內容包含：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 工作活力的來源？職場上讓人保持熱情的七個來源。</li><li>2. 上班總是特別累？檢測你的壓力與耗竭程度。</li><li>3. 保持職場熱情與活力的實用秘訣。</li></ol> <p>這是一堂幫助自己保持工作熱情與活力的課程!!也能幫助我們同理身邊正在失去熱情的學生與工作夥伴們。</p>			
進行方式:講述、壓力及耗竭程度檢測、訊息欄文字互動			

## (二)第15期

日期	時間	單元課程	講座
5/14 (三)	14:00- 16:00	主人與兩極覺察－ 自我對話與內在整合初探	<u>趙慈慧諮商心理師</u> 旭立文教基金會執行長
內容簡介			
<p>我，之所以成為現在的我，都和過往的生命經驗有關，我的某些特質是在生命關鍵時刻為了求生存保護自己而形成，常常就成為我所倚重、喜愛、接納的一極特質群，但，身為主人的我，有時候因過度使用「這一極」的特質，不知不覺中付出代價，甚至有些特質在未經覺察下被我忽略、否認、壓抑，變成不被我理解喜愛的「另一極」特質群。</p> <p>您好奇自己的「兩極」特質是什麼嗎？想辨識與覺察這些「接納」VS.「不被接納」的兩極特質群組，帶給「自己」的優勢與負擔是什麼嗎？對於擔任教職的自己，又產生了哪些影響呢？</p> <p>這堂課，透過線上2小時短講，從認識「兩極覺察」，來覺知自己是否正處於內在兩極特質對立衝突的拉扯，或面臨一極特質過度發展的失衡困擾中，一方面幫助自己更加清明覺知自身被卡住的能量與未竟事務何在，二方面嘗試啟動「主人」的智慧力量，轉化不合時宜的舊選擇或僵化模式，重新為自己做出更有彈性、更合適自己的新選擇。</p> <p>&lt;主人與兩極對話&gt;主題既適合自我探索，也可運用在理解僵化模式與學生輔導工作上喔！</p>			
進行方式:講述、自我探索活動、訊息欄文字互動			

### 六、報名/遴選：

- (一)登入臺北市教師在職研習網站(<https://insc.tp.edu.tw>)報名，並於各期上課日前完成校內薦派手續。
- (二)本系列課程為線上方式，無人數遴選限制。

### 七、注意事項：

- (一)請先備妥線上課程所需之資訊設備，並測試功能是否正常(如麥克風、鏡頭等)。
- (二)請在獨立、安靜不受打擾的空間裡參與課程，另為尊重您與其他學員的分享、隱私，課程進行中，請不要錄音、錄影。

八、研習時數：採本市酷課APP進行QRcode掃描簽到、簽退，以認定研習時數之核發，倘未有簽到退資料可查詢者，將無法核予當期研習時數。

九、聯絡方式：陳瑞霞研究教師，連絡電話：(02)28616942轉223，  
電子信箱：vf2086@gov.taipei。

十、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十一、其他：本課程實施計畫陳奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。