

111年新北市教師支持方案

教師研習實體&線上課程

教師支持方案除了提供老師們穩定身心健康的諮商/諮詢服務外，我們也提供各樣精彩的研習課程，從自我照顧到專業知能培養，滿足教師們不同面向的需求、給予全方面的支持，有需要的你，還不快快來報名！

10.29(六) 14時-16時 徐芸萱諮商心理師
【愛需要經營：關係中的衝突處理】(線上)

11.04(五) 19時-21時 張聖杰諮商心理師
【愛的哲學：從關係裏頭練習愛人愛自己】(實體)

11.16(三) 14時-16時 魏家瑜諮商心理師
【親師溝通：打造關係三贏】(線上)

11.30(三) 13:30-16:30 酒小萍諮商心理師
【那些情緒教我的事：放鬆舒壓與自我照顧】(實體)

12.02(五) 19時-21時 黃信榮諮商心理師
【壓力拿模大：學習與壓力共處，擁抱好心情】(線上)

12.07(三) 14時-16時 羅仁鴻諮商心理師
【以家庭系統觀點談關係：關係修復與自我照顧】(線上)



承辦單位：國立臺北教育大學心健中心
電話：02-27321104#86002、86003
E-MAIL: psyicsupport@mail.ntue.edu.tw



【愛需要經營：

關係中的衝突處理】

10/29(六) 14-16時

徐芸萱心理師(線上授課)

從認識親密關係中的衝突出發，淺談伴侶溝通技巧，並增進關係的連結。協助教師了解衝突之於關係的好處，增進伴侶溝通技巧，也為關係情感增溫。

【愛的哲學：

從關係裏頭練習愛人愛自己】

11/04(五) 19-21時

張聖杰心理師(實體授課)

(地點：國立臺北教育大學至善樓 G302)



介紹家庭或伴侶關係的發展樣態及互動議題，並藉由探討各式關係衝突議題，強化教師調解衝突的知能，以期提升個人關係的互動品質，並為個人情感關係增溫。



【親師溝通：打造關係三贏】

11/16(三) 14-16時

魏家瑜心理師(線上授課)

親師之間有效的溝通是開啓合作的第一步，但怎麼讓溝通「有效」常使人傷透腦筋。這個下午我們從校園實務現場出發，一起聊聊「溝通」與「關係」，看看我們常在什麼地方卡住？又是什麼原因讓彼此的溝通陷入困境？以及如何讓動彈不得的關係可以再次流動與修復。



【那些情緒教我的事：
放鬆舒壓與自我照顧】

11/30(三) 13:30-16:30
酒小萍心理師(實體授課)

處於快速與多變世代，我們所面對的挑戰與日俱增，壓力與焦慮長轉換成不同的面貌影響我們的日常。讓我們一同來了解情緒的功能、透過呼吸與放鬆，紓解壓力與照顧自己的身心。

【壓力拿模大：
學習與壓力共處，擁抱好心情】
12/02(五) 19-21時
黃信榮心理師(線上授課)



認識壓力的本質、功能、以及可能造成的身心問題，並了解如何在平常生活中辨識壓力的徵兆，適時採取有效的調適方式，幫助自己擁有良好的生活品質和身心健康。課程中實際體驗如何藉由身心放鬆的練習，達到紓壓和穩定心情的效果。



【以家庭系統觀點談關係：
關係修復與自我照顧】
12/07(三) 14-16時
羅仁鴻心理師(線上授課)

以**Bowen**家庭系統理論，介紹情緒系統觀點，帶領學員辨識家庭或職場系統內部成員之間的情緒是如何流動、累積、卡住，形成各類關係症狀，並分享如何以「生理、人際、心理」之情緒調適模型，提升情緒獨立程度，一方面增加自我照顧能力，一方面協助系統內部情緒疏通，改善關係症狀。



【啟動心智化：

人類的雲端能力】

每週13:30-15:30

楊舒涵心理師(線上授課)

- 1.10/12(三)心智化與心智化的位置
- 2.10/26(三)心智化「出問題」，
是怎麼一回事？
- 3.11/02(三)誕生自依附的心智化
- 4.11/09(三)心智化在學校現場的運用

心智化的概念既簡單卻又複雜，它鼓勵大家在遇到困難時去維持「想」事情的能力，但我們都知道，真的要能「想」事情並非簡單的一件事。每個人天生被賦予的基因和性格特質，某種程度上已「預鑄」出了個人心智藍圖，但所謂的自我概念、內心的主觀現實與真實世界的區別、以及理解和同理他人的能力，卻是需要經過漫長的學習才能「長」出來的，而「開竅」的關鍵鈕，往往在於孩子與周遭成人的依附關係和情緒互動。

什麼是「心智化(mentalization)」？這個概念可以如何應用在校園的現場實務當中？為什麼有時候面對他人就是這麼難，讓人「當機」在現場，理智斷線？

究竟該如何提升孩子的情緒調節與反思自身的能力？

而怎樣的思考與覺察可以幫助現場的你與學生及其家庭一起「維持心智在線」？又，好好想事情到底是怎樣的一種感受？

※心智化講座設計為連續性課程，建議教師們全程參與，以獲得最大學習效益。

承辦單位：國立臺北教育大學心健中心

電話：02-27321104#86002、86003

E-MAIL：psyicsupport@mail.ntue.edu.tw