

# 嘉義縣 109 年度教保研習分場次計畫

## 「研習主題：情緒管理與人際關係」

- 一、依據：教育部國民及學前教育署 108 年 10 月 15 日臺教國署國字第 1080118135 號函辦理。
- 二、目的：
  - (一)情緒管理實務問題，依課程之技巧，形成解決問題之策略與人際溝通上之應用策略。
  - (二)了解自我情緒管理、人際關係與組織氣氛的重要性
  - (三)藉由實作演練學習自我情緒管理與人際溝通的技巧。
- 三、主辦單位：嘉義縣政府教育處
- 四、協辦單位：嘉義縣教保輔導團
- 五、承辦單位：阿里山國民中小學
- 六、研習地點：嘉義縣創新學院 205 教室
- 七、參加對象：嘉義縣國幼班之校長、園長、負責人、教保服務人員(含代理代課教師及教保員職務代理人)及其依法配置之相關人員。
- 八、辦理日期：109 年 5 月 16 日(星期六)
- 九、研習時數：全程參與者核予 6 小時教保研習時數
- 十、錄取人數：共計 30 人，額滿為止。
- 十一、報名日期：109 年 4 月 16 日至 109 年 5 月 8 日止
- 十二、報名方式：
  - (一)請於報名日期內至「全國教師在職進修資訊網」完成線上報名 (<http://www1.inservice.edu.tw/>)，務必詳實填報個人資料，於研習前上網查閱是否錄取，不另函通知，如有問題請洽承辦學校阿里山國民中小學洪蓉宛老師(電話：05-2561180)或國幼班承辦人(電話：05-3620123 轉 411)。
  - (二)若線上報名後不克參加者，於系統報名日期截止前可自行線上取消，如逾報名截止日期，請於研習前 3 日聯繫承辦學校請假，以免浪費研習資源。
- 十三、經費來源：由教育部國民及學前教育署及嘉義縣政府共同補助。
- 十四、注意事項：
  - (一)依「嘉義縣立學校教師出勤差假管理要點」第四點規定，研習開始十分鐘後報到者為遲到，結束前十分鐘離席者為早退。研習應分別簽到與簽退，

遲到與早退者並應註明簽到退時間。

(二)教師參加研習期間因故須中途離開者，應向主(承)辦學校請假。遲到、早退請假均應扣除研習時數，凡超過研習時數三分之一者，不核給研習時數。

(三)參與人員請各所屬機關、學校依規定給予公(差)假登記，相關差旅費用由原服務單位支應。

(四)為響應環保，請自備筷子、水杯，現場不提供免洗餐具。

(五)尊重講師授課及學員上課品質，研習期間請行動電話關機或設定為震動模式。

(六)本研習無提供臨托服務，請勿攜帶幼童進入會場，以維護上課品質。

(七)如遇颱風等天災不可抗力因素，停課與否依人事行政總處公告停止上班為依據，不再另行通知。

十五、獎勵：依「嘉義縣中小學校長教師獎勵基準」辦理。

十六、本計畫核定後實施，修正時亦同。

十七、研習課程表：

時間	課程內容	講座/助講 姓名	講座/助講 現職服務單位
9:00~12:00	1. 說明情緒管理對身心健康、人際關係及團隊有什麼影響？ 2. 說明情緒是怎麼產生的？ 3. 分享如何覺察自己的情緒及感受 4. 生活中有哪些方法及工具可以協助轉化情緒及穩定情緒	講座： 洪文品醫師  助講： 林淑美老師	台南市安安婦幼診所  台中市西屯區永安國民小學
12:00~13:00	午 餐(休息)		
13:00~16:00	1. 說明並演練軀幹呼吸法、打開身體共鳴空間後對情緒與身體紓緩的功效。 2. 藉以正念陰瑜珈練習達到自我引導式的神經重塑，培養喜悅飽滿的內在力量。 3. 比對練習前後情緒起伏及身體反應的差別。 4. 分享動、靜態靜心如何應用於情緒管理及人際互動上。	講座： 洪文品醫師  助講： 林淑美老師	台南市安安婦幼診所  台中市西屯區永安國民小學

(安排助理講座之場次，請敘明助理講座實際授課內容，否則不予補助)

十八、講座與授課內容相關之學經歷或背景：

講座/助講姓名	與授課內容相關之學經歷或背景
<p>講座 洪文品</p>	<p>學歷：高雄醫學大學醫學院醫學系            經歷：台南市郭綜合醫院小兒心臟科暨小兒加護病房主任            成功大學醫學院附設醫院小兒部兼任主治醫師            光流聯合診所副院長（現職）            安安婦幼診所小兒科主治醫師（現職）            其他相關背景（現職）：            全國百大企業及學校特聘講師            聖達瑪學苑志工講師            心覺醒文教基金會志工講師</p>
<p>助講 林淑美</p>	<p>學歷：靜宜大學 EMBA-高階組            臺東師範學院-體育系            台灣體育專科學校-競技組            經歷：教育部合格中小學教師（現職）            教育部學校運動專任教練            光遠心壓箱寶講座專任講師            身心靜定教師工作坊音聲講師暨召集人            其他相關背景（現職）：            財團法人心覺醒文教基金會董事            聖達瑪學苑教育顧問            自癒音工作坊創辦人            美國瑜珈協會正念陰瑜珈師資            光頻水晶鉢、西藏頌鉢、自然人聲療育師            聖達瑪學苑意識清理與重塑療育師</p>