

曙光國小家庭教育教師增能社群研習

教師社群-【誰搬走了我的乳酪】

壹、計畫目的

- 一、協助本校教師瞭解學生的情緒智商並學習如何管理情緒、自我控制，培養人際技巧及經營良好的家人互動模式。
- 二、利用繪本教學及座談會，以討論表達方式改變情緒的策略，幫助孩子觀察內在的感受來檢視情緒，並透過情緒表達訓練來做情緒移轉及加強正向思考，建立自信心。

貳、參加對象：本校全體教師。

參、理時間：110年9月27日、10月5日、11月15日、11月16日

肆、活動地點：本校美勞教室

伍、活動內容：

繪本故事中指出，個人成功的關鍵因素是情緒智商，情緒是需要被接納、疏導、管理，而非壓抑逃避。本活動擬由老師討論後帶領學生完成學生在變化快速德時代找出適合自計的方向。

陸、活動效益

- 一、引導孩子建立正確、健康之情緒表達和管理情緒技巧，建立良好人際關係及家人互動模式。
- 二、透過情緒教育繪本學習情緒管理、培養正向思考及建立自信心。