

新竹市 111 年度學生輔導諮商中心工作計畫— 自我復原的力量-TRE 壓力釋放技術自我照顧工作坊

一、目的：

壓力釋放技術(TRE, Tension/Trauma Releasinig Exercise)是由心理學博士大衛波伽利 Dr. David Berceci 所創。目前已經傳遞全球 50 多個國家，已有 1200 位引導者，期透過本工作坊增進助人者的自我覺察及壓力因應，並學習運用 TRE 壓力釋放技術減少助人者替代性創傷及專業耗竭。

二、辦理單位

- (一) 指導單位：教育部。
- (二) 主辦單位：新竹市政府。
- (三) 承辦單位：新竹市學生輔導諮商中心。

三、辦理日期：111 年 7 月 12 日 (二) 9：00-16：00

四、辦理地點：新竹市教師研習中心四樓會議室。

五、課程講師：卜慶芳 (台灣 TRE 資深引導師)

六、參加人員：本研習限中心人員(專輔人員與實習心理師)，共約 25 人參與。

七、課程內容及時間安排：

111 年 7 月 12 日 (二)	
時間	課程內容
8：30~8：50	學員報到
8：50~9：00	開場
9：00~10：20	認識三元腦與 TRE 壓力釋放運動手勢
10：20~10：30	休息一下
10：30~12：00	認識身心容納之窗與 TRE 壓力釋放運動的關係
12：00~13：00	午餐
13：00~14：40	操作 TRE 壓力釋放技術的準備運動
14：40~14：50	休息一下
14：50~15：30	操作 TRE 壓力釋放運動
15：30~16：00	問題與討論
16：00~	賦歸

八、報名日期：請於 111 年 7 月 8 日 (五) 之前至教師研習護照完成報名(若報名截止日期後需取消報名，請來電 03-5286661 或來信至輔諮中心)

02538@ems.hccg.gov.tw，把機會給其他備取的老師喔)。

九、活動經費：辦理本項活動所需經費，由教育部專款補助。

十、研習時數：依實際參與情況核予研習時數，每場次者核給研習時數 12 小時。

十一、其它：參加研習及工作人員請各單位依規給予公（差）假登記。

十二、本計畫由新竹市政府陳教育部，奉核定後實施。