

新竹市東區建功國小教師舒壓工作坊

老師，您最珍貴~~

一、目的

教師在教學與輔導上所付出的心力和熱忱，難免遇到學生的學習與行為問題、工作量的過度負荷、親師溝通的挑戰或學校組織氣氛等因素，過多的壓力如果未能調適或尋求適當的因應方式，將對教師的身體健康及教學品質造成負面的影響，因而提供教師面對壓力的調適與支持成為教師除了教學外的首要任務，本工作坊擬為教師們提供紓壓團體，藉由電影、咖啡、認知重整等方式，幫助老師們舒緩壓力與分享個人經驗，找回自在與真實的自我，改善職場或其他情境帶來的情緒與壓力。

二、服務對象：本校教師為優先，預計招募 30 名教師。

三、活動地點：本校向陽樓一樓韻律教室

四、活動時間：111.01.19 下午 13:30--16:30。

五、研習內容

日期	時間	團體主題	活動內容	備註
1/19 (三)	13:30~13:40	團體形成(彼此認識)	建立信任關係	
	13:40~14:40	檢視自己的情緒與壓力反應	重建咖啡的酸、甜、甘及果香機制	
	14:40~15:40	瞭解人生歷程中的種種失落(Loss)與危機	「老師，您最珍貴」由特教觀點來看現今的教學現場	
	15:40~16:20	瞭解壓力與人格特質及身心之關係	教師多元角色的轉換與增能-手作活動：咖啡濾掛包	
	16:20~16:30	整理	整理	