

## 新竹市曙光國小 114 學年度第一學期輔導知能研習

### 壹、課程目標和內容

為紓解教師職場焦慮，透過自我覺察的技巧幫助情緒管理與壓力調適，從而促進心理健康。

### 貳、辦理單位：

1. 主辦單位：新竹市私立曙光國民小學

	研習名稱	研習日期	研習時間	研習地點
1	教師壓力調適與 情緒管理研習	01/14	13:30—15:30	2 樓大會議室

肆、研習對象：本校老師。

伍、報名方式：請參加人員至新竹市研習護照登錄報名。

陸、研習時數：核發 3 小時研習時數。

柒、聯絡人：本校教務主任黃蘭翔。

捌、本計劃經陳 校長核可後實施，修正時亦同。