臺北市教師研習中心

114年云端耘心工作坊第2、3期

給自己一個「職場喘息的機會」：職場療癒(上、下)

課程實施計畫

一、研習依據：依據本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。

二、研習目的：透過不同議題探討，辦理多元紓壓實務知能及演練課程，提供教師諮商輔導支持的資源，期能提升教師教學及輔導效能，進而覺察及統整自我，以紓解教師工作壓力、增進教師心理健康。

三、研習對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師，30 人。

(工作坊是完整的體驗性團體歷程，而非拼盤式課程，歡迎確實能全程參與的教師報名參加)

四、日期/時間：

(一)第 2 期:114 年 4 月 8、15、22、29 日、5 月 6 日(以上均為週二)

/晚上 7 時 30 分-9 時，共 5 次、10 節課。

(二)第 3 期: 114 年 5 月 13、20、27 日、6 月 3、10 日(以上均為週二)

/晚上 7 時 30 分-9 時，共 5 次、10 節課。

五、報名/截止：

(一)第 2 期:即日起至 4 月 7 日(星期一)。

(二)第 3 期:即日起至 5 月 5 日(星期一)。

六、線上課程：Google Meet 平台。

七、課程表：

第2期: 給自己一個「職場喘息的機會」：職場療癒(上)

日期	時間	單元課程內容	講座
4 月 08 日(二)	19:30-21:00	第一堂｜傾聽自己：職場壓力下的內在對話	楊東蓉老師 加拿大麥吉爾大學教育諮商碩士/安置機構、社福單位外聘督導講師/旭立文教基金會、社團法人兒童暨家庭守護者協會課程講師
4 月 15 日(二)		第二堂｜職場中的我是誰？探索自我定位與價值感	
4 月 22 日(二)		第三堂｜建立內在安全感：職場挑戰中的穩定之道	
4 月 29 日(二)		第四堂｜內在批評聲與自我價值：與自己和解	
5 月 6 日(二)		第五堂｜自我照顧與界線：學會對自己溫柔	

第3期: 給自己一個「職場喘息的機會」：職場療癒(下)

日期	時間	單元課程內容	講座
5 月 13 日(二)	19:30-21:00	第一堂｜如何面對困難的職場關係？	楊東蓉老師 加拿大麥吉爾大學教育諮商碩士/安置機構、社福單位外聘督導講師/旭立文教基金會、社團法人兒童暨家庭守護者協會課程講師
5 月 20 日(二)		第二堂｜內在力量的啟動：轉化批評與限制性信念	
5 月 27 日(二)		第三堂｜職場中的人際界線：溫柔但堅定地表達自己	
6 月 3 日(二)		第四堂｜職場中的自我價值：我是誰？	
6 月 10 日(二)		第五堂｜擁抱未來的自己：整合與祝福	

課程簡介

這是一個專為學校老師設計的職場人際與心靈成長支持課程，我們深知，作為一位教育者，您不僅承擔著教學的責任，還需要處理繁重的工作壓力和複雜的人際關係。長時間的付出與努力，有時會讓您感到身心疲憊，甚至失去與自己的連結。

我們希望這兩期、十堂課，帶您走進自己內心的世界，學習如何用更溫柔的方式對待自己，透過自由書寫、反思與互動，您將不再感到孤單，讓我們一同在這段旅程中，重拾力量、信任與自我愛的旅程，找到屬於自己的平衡，增強情緒韌性，並建立更深層次的自我覺察和自我慈悲。

八、報名/遴選：

(一)上述第2、3期工作坊可獨立受理報名，歡迎確實能全程參與的教師報名上、下兩期、十堂課程。

(二)請於報名截止日前逕行登入臺北市教師在職研習網站(https://insc.tp.edu.tw)報名，並經行政程序核准後，再由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派報名。

(二)報名參加的學員請填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，以讓帶團者於團體成立前了解學員參與工作坊的動機與期待。

1. 第2期表單連結：https://forms.gle/PxG3qWmXuZLGrYEd6。

2. 第3期表單連結：https://forms.gle/2izjlneN8NyS4ntMA。

(三)基於研習資源運用之公平、普及性，遴選順序如下：

1. 填寫動機與期待：學員提交「參加動機與期待」線上表單者優先錄取。

2. 報名順序：學校端須在報名截止日前完成薦派報名作業。(仍未額滿時，則先錄取參加次數最少者)。

3. 如有未盡之處，另行訂定遴選辦法。

(四)報名截止日後，依遴選順序錄取學員，遴選結果及工作坊等相關訊息，本中心將以各研習員登錄於研習網之電子郵件信箱通知。

九、出/缺席：

(一)請假原則：請準時出席，倘遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時，如工作坊期間，因故無法準時出席，請先填具請假單辦理請假手續，如為研習當日突發事件無法事先請假，亦請於3日內完成補假程序。

(二)取消研習：遴選錄取之學員倘因故無法參加，請於教師在職研習網/首頁最新公告(免登入)/下載並填妥取消研習表後，經學校核章後掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，以利遞補備取者，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。

十、研習時數：各期依實際參與核給研習時數，惟請假時數超出研習總時數1/5（2小時）者，不核予研習時數。

十一、注意事項：

(一)請先備妥及測試線上課程所需之資訊設備，如麥克風、鏡頭等。

(二)請以中文本名登入課程平台，以利核對參加者及課程結束後核發研習時數，未遵守致無法辨識身分，不給予研習時數。

(三)請在獨立、安靜不受打擾的空間裡參與課程，另為尊重您與其他學員的分享、隱私，課程進行中，請不要錄音、錄影。

十二、聯絡方式：尤惠娟組長，電話：(02)28616942轉220，電子信箱：tiecgrace@gov.taipei
傳真: (02)28611119。

十三、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十四、其他：本課程實施計畫陳奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。