

桃園市 SEL 種子教師基礎培訓工作坊

一、工作坊主題：BEST ME 教師 SEL 三日工作坊

二、工作坊日期：115 年 7 月 3 日（五）08:40—17:10

115 年 7 月 17 日（五）08:40—17:10

115 年 7 月 31 日（五）08:40—17:10

三、工作坊地點：桃園市立山豐國小（桃園市平鎮區中豐路山頂段 375 巷 45 號）

第一棟大樓 2 樓大辦公室

四、實施對象：桃園市各區高、國、中小學之行政人員與教師，計 50 人。

五、講師簡介：

吳怡萱助理教授（國立臺灣師範大學幼兒與家庭科學學系助理教授）

蘇吉禾老師（國立臺灣師範大學社會情緒教育與發展研究中心邁向幸福種子講師，桃園市政府教育局學生輔導諮商中心商借教師。）

陳寶美老師（國立臺灣師範大學社會情緒教育與發展研究中心邁向幸福種子講師／種子教練，桃園市政府教育局學生輔導諮商中心商借教師。）

日期/時間/ 課程內容	7 月 3 日	7 月 17 日	7 月 31 日
08:40— 09:00	報到		
09:00— 10:30	Brain 大腦的潘朵拉盒子 大腦、情緒、身體之間 的關係	Strength 我的 U4 力 亮點的神奇力量	Meaning 人生的藍圖 歸屬到理想，人生的意 義在哪裡
10:30— 10:40	茶敘時間		
10:40— 12:10	Brain 大腦的潘朵拉盒子 大腦、情緒、身體之間 的關係	Strength 我的 U4 力 亮點的神奇力量	Meaning 人生的藍圖 歸屬到理想，人生的意 義在哪裡
12:10— 13:40	午餐時間		
13:40— 15:10	Emotion R&R 之間， 辨識到調節 情緒靈敏度、做自己情緒 的主人	Time for self 生活不只是生存 再忙，要留點時間照顧 自己	Education 駕駛 SEL 宇宙飛船 從理論到實務、種下 SEL 種子
15:10— 15:20	茶敘時間		
15:20— 16:50	Emotion R&R 之間， 辨識到調節 情緒靈敏度、做自己情緒 的主人	Time for self 生活不只是生存 再忙，要留點時間照顧 自己	Education 駕駛 SEL 宇宙飛船 從理論到實務、種下 SEL 種子
16:50— 17:10	綜合座談		
17:10~	賦歸		