

臺北市教師研習中心 110 年度「教師心靈活水工作坊」參加動機與期待

姓名	校名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
公務電話	手機		聯絡時間	<input type="checkbox"/> 9:00~12:00 <input type="checkbox"/> 13:30~16:00	
報名期別 (只擇一勾)	<input type="checkbox"/> 第 1 期	早期經驗與生命風格	黃素菲教授	1 月 26 - 28 日	
	<input type="checkbox"/> 第 2 期	內在孩童探索與自我照顧工作坊	李素芬心理師	2 月 1 - 3 日	
	<input type="checkbox"/> 第 3 期	正念減壓工作坊	陳德中心理師	2 月 3 - 5 日	
	勾選	期別	工作坊	講座	日期
<input type="checkbox"/> 等候遞補：請在空格寫出欲遞補之期別順序(第一個想候補的請寫 1，依此類推)					
候補意願		第 1 期：早期經驗與生命風格工作坊			
		第 2 期：內在孩童探索與自我照顧工作坊			
		第 3 期：正念減壓工作坊			
<input type="checkbox"/> 放棄遞補					
參加動機			對團體的期待		
動機-工作層面		動機-個人層面			
增進關係	增進師生關係	療癒修復	自我放鬆與紓壓	信任安全	不評價的態度
	增進親師關係		自我照顧與陪伴		安全而信任的氛圍
	增進教師同儕關係		修復創傷/培養復原力		讚美與激勵的互動
釋放壓力	因應教學/帶班壓力	成長突破	關心身心健康課題	交流分享	真誠的分享
	因應輔導工作的壓力		自我肯定與接納		分享與交流
	面對不合理的期待		自我突破與改變		耐心傾聽的態度
工作增能	處理工作枯竭現象	覺察探索	提升自信心	尊重接納	建立支持性社群
	面對職場的挫敗無力		增進自我知能		相互包容尊重
	找回工作熱誠與能量		深度自我探索		接納的氛圍
專業增能	提升學生輔導技巧	安頓整合	提升情緒管理技巧	連結支持	尊重隱私，嚴格保密
	提升團體帶領技巧		釐清核心生命價值		心靈相互連結
	學習協助教師同儕		享受當下/此時此刻		彼此借鏡
生涯探索	工作或退休生涯探索		內在自我的對話		相互支持
	面對職場不確定性		身心安頓		溫暖的氛圍
<b>勾選說明</b>					
動機-家庭層面		1. 請一律用*號來註記。 2. 各選項無順位先後，貼近您這次的參加動機與期待即可。 3. 請勿更動版面設定，以利節能省紙。 4. 請改以個人全名為檔名存檔，謝謝。 5. 寄出表單前請檢查所有欄位是否都填寫完畢，謝謝。 6. 請 email： <a href="mailto:teacherhopebonding@gmail.com">teacherhopebonding@gmail.com</a> 。 7. 今年只需填選 1 期，不排志願序，故請慎重選擇可全程參與的期別。			
角色平衡	兼顧家庭與工作				
	兼顧家庭、工作與學業				
	兼顧核心生活角色				
關係議題	處理家庭動力議題				
	處理夫妻關係議題				
	處理親子關係議題				
	處理原生家庭議題				