

附件三

SEL 種子教師基礎培訓工作坊

一、講座主題：BEST ME 教師 SEL 三日工作坊

二、講座日期：114 年 11 月 17 日(一)08:40-17:10

114 年 12 月 01 日(一)08:40-17:10

114 年 12 月 15 日(一)08:40-17:10

三、講座地點：桃園高中（桃園市桃園區成功路三段 38 號）

卓越學習中心 3 樓多功能群組教室

四、實施對象：桃園市各區高、國、中小學之行政人員與教師，計 45 人。

五、講師簡介：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/教練，桃園市政府教育局學生輔導諮商中心組長。

日期/時間/ 課程內容	11 月 17 日	12 月 1 日	12 月 15 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		