

臺南市教育局教師 SEL 社會情緒學習增能課程

《馴養情緒怪獸：社會情緒學習從內到外的增能課》

近年來教師在教學現場裡經常處在高張情緒中，面臨各種親師溝通的挑戰，困於內外夾擊的壓力。本課程邀請教師們一起沈浸在社會情緒的學習中，從內而外，進而提高職場調適力，為教師增能。

- 一、 **時間**：115 年 4 月 27 日，9：00—16：00，課程時數：6 小時
- 二、 **課程目標**：增進教師對 SEL 的認識與理解，逐步漸進的案例拆解，透過各面向的練習與討論，在日日快速變化的班級人我衝突情境中，教師們將 SEL 融入課堂，帶領學生自我照顧與安撫，選用適當的方法，調適情緒，處理人際關係，在校園中快樂成長生活。
- 三、 **研習課程大綱** (從個人到結合小組活動，體驗及建立認知)
 1. 生態中的 SEL 列車出發！
 2. 熟悉 SEL 的 3 大主軸五大面向：自我覺察、自我管理（自發）；社會覺察、人際技巧（互動）與負責任的決定（共好）
 3. 以校園中實際案例，示範如何增加情緒自我覺察與辨識，檢視壓力徵兆人人的壓力不一樣，察覺它以適合的對話與技巧應對。選擇好方法度過衝突，重建與修復關係。

四、課程流程

時間	時長	活動與主題	備註
09:00-09:10	10 分鐘	長官開場與啟航	
09:10-09:40	30 分鐘	SEL 列車出發：破冰與共融	在大會場，分組同坐
09:40-10:50	70 分	主軸一（自發） 辨識情緒怪獸	自我察覺：察覺情緒的存在與力道
10:50-11:00	10 分	能量補給	休息片刻
11:00-12:00	60 分	主軸一（自發） 情緒調節與自我照顧	自我管理：探索適合自己的調適策略，提升內在穩定度

12:00-13:00	60 分	午間身心休憩	享用午餐，提供安靜空間讓教師進行心理調節
13:00-14:50	110 分	主軸二（互動） 實戰演練：情境中的對話藝術	社會意識與關係技巧：拆解班級衝突案例，使用手機互動交流與模擬演練
14:50-15:05	15 分	茶敘與沉澱	休息與小組非正式交流
15:05-16:00	55 分	主軸三（共好） 實務經營：友好關係的班級場域，從系統到個別化 回主場分享與總結	負責任的決策：關係修復方法 總結，填寫回饋表，準備啟程

五、師資陣容 <上善心理治療所團隊>

1. 講師：羅秋怡 臨床心理師 上善心理治療所院長
美國賓州大學碩士 具教育部講師資格
宋旻諺 諮商心理師/社會工作師 上善心理治療所副院長
情緒取向伴侶及夫妻諮商、各級學政府機關、法院地檢署特約心理師及團體帶領人
2. 偕同帶領講師：張慈芳 臨床心理師 謝昀晏 諮商心理師
3. 助理：王婉棧 清華大學教育心理與諮商學系碩士班
林汶鴻 國立彰化師範大學輔導與諮商學系婚姻與家族治療碩士班