113年宜蘭縣家庭教育志工在職進修暨推展家庭教育人員專業研習
「**語言溝通的力量**」實施計畫

一、依據：

(一)家庭教育法。

(二)家庭教育中程計畫(第三期)

(三)宜蘭縣家庭教育整合計畫

二、目的：

(一)增進參加者瞭解語言結構對溝通的影響。

(二)學習分辨自己內、外在語言並整合自己的想法，運用適切語言表達出來。

三、辦理單位：

(一)指導單位：教育部

(二)主辦單位：宜蘭縣政府

(三)承辦單位：宜蘭縣家庭教育中心

四、辦理日期：**113年4月27日(星期六)上午9時至下午3時30分**

五、辦理地點：本中心三樓綜合教室。

六、參加對象：中心志工、終身學習機構與家庭教育有關之公私立機構、法人或團體大眾傳播機構、教師計35-40人。

七、報名方式：

(一)縣內教師請上教師研習2.0報名，研習編號18549。

(二)具公務人員身分者請至終身學習網站報名。

(三)請至https://reurl.cc/13zz9p網站或掃描圖檔報名。

(四)洽詢電話 9333837轉17，地址：宜蘭市民權路一段36號。

八、課程內容：

日期	時間	課程內容	講師
113年 4月27日	08：50-09：00	報到暨中心簡介	詹宗熙心理師 茵特森創意對話中心/國際合作取向認證培訓課程督導
	09：00-10：30	對話與獨白的差異 內在聲音與外在聲音	
	10：30-10：40	休息	
	10：40-12：10	提問的藝術：如何問出合適問題	
	12：10-13：10	午休	
	13：10-14：40	回應的重要：最可怕的莫過於沒有回應	
	14：40-15：30	整理與回顧	

九、預期效益：能夠學習到語言的力量與影響，避免對他人和自己的負面標籤、刻板框架，造成對話停滯，有機會打開更多對話的空間。

113年宜蘭縣家庭教育志工在職進修暨推展家庭教育人員專業研習

「全人角度下的情緒管理」實施計畫

一、依據

(一)家庭教育法

(二)家庭教育中程計畫(第三期)

(三)宜蘭縣家庭教育整合計畫

二、目的：

(一)透過團體互動增進參加者了解情緒的起源與成因，並能學習管理情緒的方法。

(二)讓參加者了解自己溝通的模式，覺察情緒對個人身心及人際關係的影響。

三、辦理單位：

(一)指導單位：教育部

(二)主辦單位：宜蘭縣政府

(三)承辦單位：宜蘭縣家庭教育中心

四、辦理日期：**113年5月25日及6月1日(星期六)上午9時至下午3時30分**

五、辦理地點：本中心三樓綜合教室。

六、參加對象：中心志工、終身學習機構與家庭教育有關之公私立機構、法人或團體大眾傳播機構、教師計35-40人。

七、報名方式：

(一)縣內教師請上教師研習2.0報名，研習編號18550。

(二)具公務人員身分者請至終身學習網站報名。

(三)請至https://reurl.cc/13zz9p網站或掃描圖檔報名。

(四)洽詢電話 9333837轉17，地址：宜蘭市民權路一段36號。

八、課程內容：

日期	時間	課程內容 (5/25)	課程內容 (6/1)
113年 5月25日 6月1日	08：50-9：00	報到暨中心簡介	報到暨中心簡介
	09：00-10：30	認識壓力	從生理、心理、人際關係、社會理解情緒（身障情緒管理）
	10：30-10：40	休息	休息
	10：40-12：10	認識情緒的性質與運用	情緒調節的自我引導：自在、安全感
	12：10-13：10	休息	休息
	13：10-14：40	從身體覺察壓力與放鬆	連結情緒調節的資源
	14：40-15：30	綜合討論	綜合討論

講師：張 祐 誠 博士（Yu-Cheng, Chang）

現職：毛蟲藝術心理諮商所專業督導、台灣心理劇學會理事長（2022.01-2024.01）

九、預期成效：增進參加者對情緒的認識進而學會與不同狀態情緒下的自己相處。