新竹市110學年度精進國民中小學
教師教學專業與課程品質整體推動計畫

「現代夫子深呼吸：教師情緒安頓與壓力調適」

都是別人的問題~　　怎麼可能是我的問題~　　一定是哪裡出了問題~

有鑑於常有團隊效率不佳、團隊士氣無法提振、再怎麼努力都無法再提升的困境等，我們常常不覺得是自己的問題，也從未發覺自己會出問題……

但是，問題可能就在你自己身上~~

一、依據：

(一)教育部補助直轄市、縣(市)政府精進國民中學及國民小學教師教學專業與課程品質作業要點

(二)新竹市110學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質整體推動計畫。

二、目的：

(一)有鑑於常有團隊效率不佳、團隊士氣無法提振、再怎麼努力都無法再提升的困境等，提供本市團隊、教師等，從自我調整開始， 從自我探索出發，尋找自身發出的力量，從而影響群體的動能。

(二)「根」才是成長的核心，從根滋養起，才能豢養成茁壯的大樹，由自我內在安頓與調適起始，滋養自身，滋養環境，進而滋養團體，才會循序開始發生。

(三)團隊中總是充斥著別人的錯「受害者人格」的思考邏輯，然而，團隊需要團結與成長，則需要每個人自視內心，破解「受害者人格」的思考邏輯，成就互助型團隊的形成。

三、辦理單位：

(一)指導單位：教育部國民及學前教育署。

(二)主辦單位：新竹市政府教育處。

(三)承辦單位：新竹國小。

四、辦理日期及地點：

日期：111年3月18日13：30-16:30；地點：新竹市教師研習中心一樓會議室。

報名方式：請上研習護照報名。

五、參加對象與人數：

地方輔導群成員、全市輔導團團員、教師，約50人。

六、研習主題及講師：

研習主題：現代夫子深呼吸：教師情緒安頓與壓力調適

研習講師：陳志恆諮商心理師

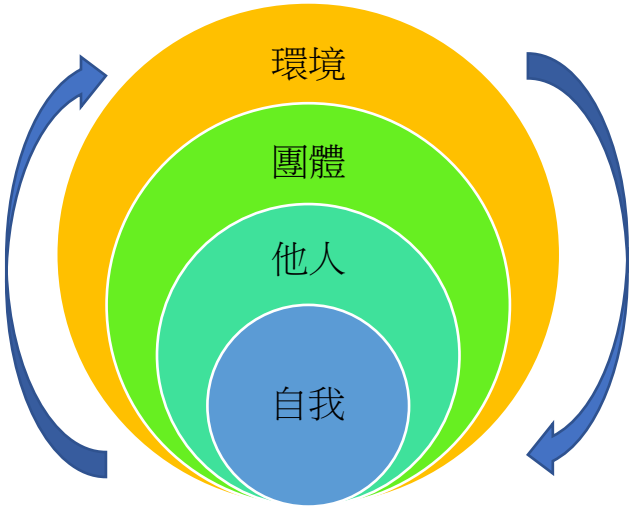
研習內容與時間:

日期	時間	研習內容	講師/主持人	地點
111/03/18(五)	13:30-13：35	研習及環境說明	新竹國小團隊	教師研習中心一樓會議室
	13:30-16:30	教師情緒安頓與壓力調適	陳志恆諮商心理師	
	16:30~	賦歸	新竹國小團隊	

研習核心概念：

1. 破除受害者人格迷思，須從自我覺察起始，影響團體有效運作，亦要從自我具有能量起始。

2. 自我與他人、團體及環境是相互影響之關係，做好自我內在安頓與調適才能影響他人、團體與環境，而過濾他人、團體及環境的影響。



自我、他人、團體與環境相互影響關係

七、成效評估之實施

透過 google 表單或紙本之回饋，了解現場教師遇到的難題及滿意度，作為未來計畫的依據。

八、預期成效

（一）參與者能獲得自我內在與情緒之學習，以安頓好了的身心，面對生活與工作場域的挑戰，解決教學現場之壓力與困境。

（二）藉由研習增能，增進自身與他人及自身與團隊的正向能量，型塑成長型團隊，成為有效果之團隊。

九、協助辦理之學校人員依本市教師專業人員獎懲規定給予敘獎獎勵。