

## 桃園跨領域議題種子教師增能工作坊—

### 社會情緒學習(SEL)-BEST ME種子教師工作坊課程內容

項次	日期	主題
第一次	113/10/18(五) 13:00-16:00	Brain 大腦的潘朵拉盒子 Below the Surface 大腦、情緒、身體之間的關係
第二次	113/11/15(五) 13:00-16:00	<b>Emotion R&amp;R</b> 之間，辨識到調節 Recognize to Regulate 情緒靈敏度、做自己情緒的主人
第三次	113/12/13(五) 13:00-16:00	<b>Strength</b> 我的U4力 Dare to be Different 亮點的神奇力量
第四次	114/3月 (確切日期後訂)	<b>Time for self</b> 生活不只是生存 Living or Surviving 再忙，也要留點時間照顧自己
第五次	114/4月 (確切日期後訂)	<b>Meaning</b> 人生的藍圖 Growth and Fixed 歸屬到理想，人生的意義在哪裡？
第六次	114/5月 (確切日期後訂)	<b>Education</b> 駕駛SEL宇宙飛船 Theory to Practice 從理論到實務、種下SEL種子

講師：陳寶美

國立台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

桃園市立陽明高中教師

### 報名表單

<https://forms.gle/Y8nU7ZUNk3xXTn4W7>

