



臺北市教師研習中心教師支持陪伴團體(第4期)

開啟腦內的幸福迴路

正念自我照顧 教師專業成長

<八次課程> 112年12月22日、12月29日、113年1月5日、1月12日、1月19日、2月16日、2月23日、3月1日，固定週五13:30-16:10，地點:百齡高中。

<一日禁語>113年1月26日(五)9:10-16:10，地點:教師研習中心。



本期工作坊共安排8次課程及1次一日禁語活動，並邀請在正念心理治療及兒童正念教育深根多年的黃鳳英教授親自帶領，透過正念訓練，改變以往大腦的自駕模式，開拓屬於教師工作及生活兼顧的幸福迴路，不但能創造自我身心整合與平衡，並能將所學有感之處運用於關懷與提昇學生身心健康，達成師生雙贏，全人輔導工作之目標。

主辦:臺北市教師研習中心 協辦:臺北市立百齡高級中學