臺北市立關渡國民中學108學年第1學期認輔人員儲備研習

親愛的家長，超級好機會來囉！

**九週正念紓壓養心房─正念認知深化課程（MBCT）**

作為家長，面對工作、生活及孩子，總是有忙不完的事務，面對孩子的成長、課業、未來、還有叛逆讓你頭痛的時候，總是有許多擔心與挫折，也不知道該如何是好。正念是一種練習「**把心專注當下，不帶評判覺知身心**」的內在智慧，學習接受與同理做為家長的自己，有了這份自我覺知與接受，放下評判用新的眼光看待孩子，改變自會自然而然發生，九週正念養心工作坊陪你一起讓心成長。

**◎帶領人：**江秉翰 正念引導師／臺灣正念發展協會副秘書長

**◎正念師資資格：**

完成英國牛津大學正念中心「**正念認知法（MBCT）**」一至五階師資培訓

完成臺灣正念發展協會「**正念幸福課（MBWC）**」合格引導師培訓

**◎日期時間與主題：**

10/23起每週三上午09:30-12:00共九次，

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **主題** | **日期** | **主題** |
| 10/23(三) | #1.退出自動導航：  覺察慣常的教養方式 | 11/27(三) | #6.關於關係：  溝通與衝突處理 |
| 10/30(三) | #2.身心覺照：帶著初心與好奇心教養 | 12/04(三) | 全日止語靜觀日（09:30-16:30） |
| 11/06(三) | #3.集中散亂心：日常生活中的正念 | 12/11(三) | #7.自我照顧及平衡：深化慈愛，訂立底線 |
| 11/13(三) | #4.識別心反應：教養子女的思維運作模式 | 12/18(三) | #8.靜觀教養下一站，幸福邁進 |
| 11/20(三) | #5.容許壓力與困難：  探索親職與教養的壓力 |  |  |

竭誠邀請家長踴躍出席，並期與貴子弟共同成長。

若有任何疑問或建議，歡迎家長來電：28581770分機62輔導室洽詢～☺

　　　　　　　　　　 　　 　　　　 　 關渡國中輔導室　敬邀

|  |  |
| --- | --- |
| **報名資料：(**請務必填寫完整) | **報名資料：(**請務必填寫完整) |
| **所屬學校：­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **聯絡電話：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **所屬學校：­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **聯絡電話：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

報名者，請於10/21以前，回傳至to126255@gmail.com信箱，或傳真至本校輔導室，並請來電確認報名。

(報名專線：28581770-62 陳楨組長， 傳真號碼：28585627)