

114 年桃園市正念專注力教師研習營 (校長梯次)

正念溝通與情緒管理在教育場域之運用

■研習目的

當代正念強調專注當下、覺察身心狀態，已廣泛應用於領導管理、教育及心理領域，並被證實有助於壓力調適、情緒穩定與決策品質提升。校長在高壓與多元挑戰的環境中，需具備清晰思維與有效溝通能力，以帶領團隊推動學校願景與發展。本研習以「正念溝通與情緒管理在教育場域之運用」為主題，旨在協助校長透過正念實踐，提升自我覺察與情緒管理能力，強化領導過程中的同理與溝通效能。透過理論與實作並重的課程，引導參與者覺察壓力來源、轉化情緒反應，培養穩定內在的領導特質，進而促進決策品質與團隊合作。期能為教育現場注入正向能量，建構有韌性與溫度的校園領導文化。

■研習議題

1. 培養正念領導力
2. 修煉情緒管理與自我覺察
3. 培養正念溝通能力
4. 將正念運用在行政管理

■指導單位：桃園市政府教育局

■主辦單位：桃園市中壢區元生國民小學、財團法人伽耶山基金會、
桃園市正念專注力籌備處

■協辦單位：香光山寺

■承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

■參加對象：桃園市各級公私立學校（校長）均可報名參加

■研習時間：民國 114 年 7 月 21 日（星期一）上午 9:00 至下午 4:30

■研習地點：桃園市中壢區元生國民小學 4F 視聽教室（桃園市中壢區文化二路 161 號）

■報名日期：民國 114 年 6 月 1 日起至 7 月 1 日中午 12:00 止，名額 200 人

■報名方式：請至「桃園市教育發展資源入口網」報名

■費用：免費

■備註：本課程可登錄教師研習時數，共 7 小時
若有研習相關問題請洽伽耶山基金會圖書資訊中心，
電子郵件 libsteacher@gmail.com，電話 05-2542824
或 元生國小教務處李主任，電話 03-4625566*210

■課程內容

- ◎正念領導 / 劉仲成博士（桃園市政府教育局局長）
- ◎情緒覺察與溝通 / 郭葉珍教授（國立臺北教育大學幼兒與家庭教育學系教授、《和自己，相愛不相礙：好好吃飯、好好睡覺、好好愛的正念生活》、《我們，相伴不相絆：國民媽媽郭葉珍無為而治的後青春教養》、《讀懂孩子內心話：教授媽媽郭葉珍，帶你聽到孩子的聲音》作者）
- ◎正念溝通實務演練分享 / 蔡美玲校長（全國專注力教師研習營執行長）
- ◎友善溝通在教育行政上的運用 / 賴佩霞老師（中華好好說話，學會創辦人兼理事長、《我想跟你好好說話：賴佩霞的六堂「非暴力溝通」入門課》、《轉念的力量：不被念頭綁架，選擇你的人生，讓心靈自由》作者）
- ◎正念圓滿·緣滿/結營綜合座談 / 李國鋒主任（桃園市正念專注力籌備處主任）

114 年桃園市正念專注力教師研習營

（校長梯次）

正念溝通與情緒管理在教育場域之運用課程表

時間	114 年 7 月 21 日（星期一）	主持人
8:30-9:00	報到	
9:00-9:10	開營	林正義校長 元生國小校長
9:10-10:00	【專題演講】 正念領導 / 劉仲成博士（桃園市政府教育局局長）	待定 單位職稱
10:00-10:10	大合照 / 茶敘	
10:10-12:10	【第一場研習】 情緒覺察與溝通 / 郭葉珍教授（國立臺北教育大學幼兒與家庭教育學系教授）	待定 單位職稱
12:10-13:00	午餐/休息	
13:00-13:50	【小組活動】 正念溝通實務演練分享 / 蔡美玲校長（全國專注力教師研習營執行長）	待定 單位職稱
13:50-14:00	休息/茶敘	
14:00-16:30	【第二場研習】 友善溝通在教育行政上的運用 / 賴佩霞老師（中華好好說話，學會創辦人兼理事長）	林正義校長 元生國小校長
	正念圓滿·緣滿/結營綜合座談 / 李國鋒主任（桃園市正念專注力籌備處主任）	待定 單位職稱
16:30	圓滿賦歸	