

2015 均一教育學苑

我是 EQ 高手：加強孩子的情緒管理

課程簡介 |

EQ 指的是 EmotionQuotient。顧名思義，情緒(Emotion)在 EQ 教育中，扮演了最基礎也最重要的地位。心理學家發現，對於自己情緒了解較多、且較懂得如何妥善表達情緒的高 EQ 者，是比較幸福、快樂的。

本期課程將協助老師從心理學角度認識情緒教育理論，並透過教案演練學習運用有趣的故事、遊戲等方式，帶領孩子認識 EQ 概念，明白 EQ 的重要性。課程內容包括幫助孩子認識人類常有的情緒，並體驗情緒對自己的影響，以及身體如何告訴我們它的感受，讓孩子們知道心理、生理感覺的差異。而有了基礎的認識之後，則將進一步帶領孩子探索影響個人情緒的各種因素，以及想法、表情、身體的狀態也會反過來影響情緒。最後，我們要帶領孩子學習使用更客觀、正面的角度來思考，紓解自己面對的負面情緒，增進孩子面對差異的處理能力，克服生活中的困境與難題。

講師 |

- 楊俐容(臺灣芯福里情緒教育推廣協會理事長)
- 陳小慧(臺灣芯福里情緒教育推廣協會秘書長)

地點 | 台東縣均一實驗高中 (台東市中興路二段 366 巷 36 號)

時間 | 104 年 11 月 7 日 (六) 9:00-16:00

課程表 |

時間	內容	主講、主持
09 : 00-10 : 20	EQ 教育的重要性與內涵	楊俐容
10 : 20-10 : 40	休息	

時間	內容	主講、主持
10：40-12：00	EQ 教育的理論基礎	楊俐容
12：00-13：00	午餐	
13：00-14：00	如何提升孩子的 EQ~推動情緒教育	陳小慧
14：00-14：10	休息	
14：10-15：30	如何提升孩子的 EQ~做好情緒輔導	楊俐容
15：30-15：40	休息	
15：40-16：00	交流與分享	公益平臺

參加對象 | 國小以上各級學校教師及關注教育議題的民眾

課程費用 | 課程推廣期間免收報名費。參與學員須自行負擔午餐費用

保證金 | 新台幣 1500 元整，全程參與者，保證金於課程結束後全額退還

敬請於報名後一週內以匯款或 ATM 轉帳方式繳交保證金

- 銀行：台灣企銀台東分行(銀行代碼：050)
- 戶名：財團法人公益平台文化基金會
- 帳號：帳號：77062192669

注意事項 | 指定閱讀書單如下，請自行購買或向課程助理登記團購。

《我是 EQ 高手：加強孩子的情緒管理》，楊俐容著，耕心文教出版