**新北市泰山區義學國民小學社區家長成長團體招生簡章**

**「讓愛流動：情緒管理的EQ美學」**

**即將推出，報名請早！**

**美國印地安族人有一則兩匹狼的傳說。**

**爺爺告訴孫子：「在我們心裡住著兩匹狼，一匹是凶惡的狼，一匹是良善的狼。」**

**孫子問：「哪一匹的力量比較大？」**

**爺爺說：「當然是你經常餵養的那一匹。」**

**情緒如影隨形，在我們的日常生活中，總是無預警的出現，我們對情緒不陌生，然而內外在的各種刺激，完全超乎預期，以致於當面對強烈難以招架的情緒波浪襲來，很容易被其吞沒而懊悔莫及，甚至也影響到親子教養和孩子的學習及人際關係。**

**社區認輔課程將透過團體共學，來掀開情緒面紗，協助家長們辨識情緒的樣貌，學習如何當下覺察，在情緒來臨時，帶著覺察先照顧好自己，進而能與之共舞。愛，需要方法、需要學習。先做自己的好父母，才能做孩子的好爸媽。**

義學國小開辦「社區家長成長團體」，聘請專業輔導人員擔任講師；邀請忙碌於家庭、子女、工作之間的您，透過課程的進行，更加了解自己的情緒EQ。

※招生對象：社區中在學學生家長及志工

※招生人數：40人(額滿為止)

※上課日期：**106年3月21日（星期二）**起8次課程，上午9：00-11：30。

※上課地點：本校校史室

※講師：財團法人光寶文教基金會社區認輔講師 孔柳燕老師

※課程表（洽詢電話：22972048＊502）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 日期 | 課程內容 | 序號 | 日期 | 課程內容 |
| 1 | 106.03.21 | 情緒寶可夢  情緒在大腦裡的運作 | 4 | 106.04.18 | 穿越情緒河  憤怒情緒的處遇 |
| 2 | 106.03.28 | 當情緒來敲門  情緒的辨識覺察和應用 | 5 | 106.05.23 | 生命中的美麗與哀愁  當失落來臨時 |
| 3 | 106.04.11 | 聆聽社會脈動  談壓力與身心安頓 | 6 | 106.06.06 | 知己知彼  成為情緒的主人 |

詳細課程內容請上本校**家庭教育網站**觀看

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**報名表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 家長姓名 |  | 子女班級 | 年 班 | 子女姓名 |  |
| 聯絡電話 | （H） （手機） | | | | |
| 通訊地址 |  | | | | |

* 本表填妥後請提交義學國小輔導室