



教育新焦點

用情緒科學打造幸福教室



講師介紹-張嘉紋

曾為幼教師，現職為臨床心理師。熱愛與孩子相處，期待運用兒童心理學及心腦科學的基礎，提升幼兒及其家庭、學校的情緒能力，共創高EQ的家庭與學校。

課程內容

一、你不可不知的SEL：

- ① SEL為什麼那麼重要？從SEL的源起談起。
- ② SEL的內涵是什麼？幫助教師更理解SEL。

二、情緒怎麼來、怎麼去：

- ① 情緒的腦神經科學機制，用淺白易懂的方式了解情緒在腦中怎麼出現、怎麼影響我們的行為。
- ② 如何鍛鍊情緒能力？一步一步教孩子認識情緒、掌握情緒。

三、心理師給的情緒急救法寶

- ① 孩子在教室內情緒爆炸了怎麼辦？如何安頓孩子、安頓自己。
- ② 好用的情緒調節策略有什麼？一起來試試看。



課程特色

- ◆ 這堂課可以有(但沒有一定要)很多討論，歡迎提出你的疑難雜症，一起來解惑。
- ◆ 課程中會包含部分實作，實作部分可以自己完成，不用擔心，但也非常歡迎和大家一起交流，那會有很多不同的火花出現。
- ◆ 課程最重要的目的不是把PPT講完，而是來上課的你們都有收穫。