

# 心寧靜~情緒管理教學

## 教師研習營

### 寧靜

是宇宙最大的能量  
讓每一天的學習  
從寧靜開始  
找回自己  
從心出發  
快樂學習



指導單位：國立台灣師範大學復健諮商研究所

主辦單位：財團法人靈鷲山般若文教基金會

承辦單位：靈鷲山慧命成長學院

協辦單位：中華民國激勵協進會

活動日期：2014年7月24日(四)至7月26日(六)(三天兩夜)

活動地點：靈鷲山無生道場(新北市貢寮區福連里香蘭街7-1號)

活動目的：一、透過心寧靜的體驗，提升自我情緒管理的良好效益。  
二、營造寧靜的班級學習氛圍，增進學習專注力與教學成效。  
三、培養自覺的品格教育，建立友善校園。

活動對象：一、現職或退休之中、小學教師。  
二、有興趣推廣<心寧靜運動>之生命教育者。

活動內容：一、「靈鷲山生命教育-心寧靜運動」教材研討與演練。  
二、有效對話：「提問」比「給答案」更重要。  
三、心寧靜體驗：心的觀照、行的覺知。  
四、心寧靜情緒管理教學推廣成果分享。

報名事項：一、報名時間：即日起，至103年7月17日止。  
二、報名方式：

- 1.教師:請上「全國教師在職進修網」線上報名。
- 2.非教師:請上靈鷲山官網 <http://www.093.org.tw> 點「心寧靜情緒管理教學」下載報名表填妥，以電子郵件寄 [elife093@ljm.org.tw](mailto:elife093@ljm.org.tw)。
- 3.報名資格經審核通過者，會另行通知。

其他說明：一、參加此活動之教師，可申請教師研習時數。(需全程參加)  
(依「教育部102年4月15日臺教師(三)字第1020055754號」辦理)  
二、活動名額：六十名。  
三、活動收費：免費，鼓勵教師進修課程，歡迎贊助研習基金。  
四、節能減碳，請大家一起吃素愛地球，勿攜帶葷食上山。  
五、洽詢電話：心寧靜教師團 02-8231-6789#1587、1584

活動資訊：寧靜運動 facebook

## 第八期【心寧靜~情緒管理教學】教師研習營

### 課程表

活動地點：靈鷲山無生道場(新北市貢寮區福連里香蘭街 7-1 號)

7 月 24 日(星期四)		7 月 25 日(星期五)		7 月 26 日(星期六)	
9:00 ~ 12:00	做情緒的主人 心寧靜情緒管理教學	心寧靜運動教材介紹		演練成果展： 分組試教	
	小組研討： 教學現場情緒管理實 例	小組研討： 心寧靜的教學工具		小組研討： 心寧靜的班級經營	
12:00~14:00 午餐、山海逍遙遊					
14:00 ~ 17:00	對話教學 四層次提問	心寧靜教學 推廣成果分享		聽心說話 回饋分享&展望使命	
	小組研討： 如何應用對話教學於 班級經營	小組研討： 心寧靜運動			
17:30~19:00 晚餐、山海逍遙遊					
19:00 ~ 22:00	心寧靜體驗	分組研討 心寧靜教材演練		研習圓滿，歡喜賦歸	
	小組研討： 寧靜的生活	小組研討： 心寧靜的十五堂課			
就寢					
心寧靜運動 從我開始 ~「踐行」是精進成長 唯一的道路!					

## 第八期【心寧靜~情緒管理教學】教師研習營

## 報名表

活動地點：靈鷲山無生道場(新北市貢寮區福連里香蘭街 7-1 號)

姓名：	性別：
出生： 年 月 日	宗教信仰：(自由填寫)
【現職】	聯絡電話(O)：
學校名稱： 職稱：	聯絡電話(H)：
公司名稱： 職稱：	手機：
E-MAIL：	
通訊地址：□□□	
您是否曾經參加過【心寧靜-情緒管理課程研習】 <input type="checkbox"/> 是(請您續填) <input type="checkbox"/> 否(請跳過本欄)	
日期：單日_____；兩天一夜____/____；三天兩夜____/____。	
地點：台北：_____ 台南：_____ 高雄：_____ /其他：_____。	
【最高學歷】	
【經歷】	
【對教育的理念或實務經驗等】	
【現階段所面臨最困擾的班級經營問題是什麼？】請您簡述，做為本課程講師之參考。	
【參加此次課程的自我期許】	
本人_____ (簽名)同意靈鷲山教團志業(靈鷲山無生道場、靈鷲山佛教基金會、靈鷲山般若文教基金會、靈鷲山慈善基金會、世界宗教博物館發展基金會)於本次活動及以後為弘揚教團理念、公益慈善、文化教育、活動推廣等目的，得蒐集、處理、使用本人所提供之個人資料。本人亦得隨時以書面通知終止授權。	

※以上報名表請詳細填寫，以利作為審核參考。報名表請寄 [elife093@ljm.org.tw](mailto:elife093@ljm.org.tw)

