

探索正向教育系列工作坊

課程簡介：

你幸福嗎？什麼是幸福？人們如何獲得幸福？身為教師的你，如何讓自己感到幸福並幫助他人感到幸福？如何培養自己成為一個幸福的個體進而影響學生，讓學生擁有幸福的能力。

成為幸福的教師以及培育幸福的學生是「探索正向教育系列工作坊」的終極目標。本工作坊奠基於正向心理學科學實證研究，並結合欣賞式探詢，以「學習—活出—教學—融入」作為實踐途徑。本系列工作坊規劃兩年的課程：

第一年學習-活出階段：個人探索與成長。透過個人優勢問卷辨識個人優勢，結合以欣賞式探詢找出自己的成長圖像，運用個人優勢，透過夥伴的相互支持與激勵，實踐改變計畫。與同儕一起慶祝與分享成長。

第二年 教學-融入階段：將自身正向成長的體驗用於國小學童正向教育課程的設計與實踐。工作坊提供課程發展之資源與示例，工作坊成員共創融入學科的正向教育課程，實施課程並檢視成效。

招募對象：國小教師 30 名，臺北教育大學師資生 20 名。本工作坊為系列成長課程，後續工作坊報名時將優先錄取。此外，本學期（108 學年度第一學期）全程參與的教師可獲得教師研習時數 20 小時，臺北教育大學師資生可獲得本校認證演講時數 20 小時。

✚ 108 學年度第一學期成長課程時程規劃如下：

➤ 說明會與第一次工作坊—11 月 30 日（禮拜六）

時間	主題	講者/主持人
8:30-9:00	報到	
9:00-11:00	正向教育與社群運作說明	國立臺北教育大學教育學系 林偉文教授(兼系主任)、張郁雯教授
11:00-11:20	中場休息	
11:20-12:10	探索個人強項	國立臺北教育大學教育學系 張郁雯教授
12:10-13:10	午休	
13:10-14:40	成長心態 目標設定	臺北市石牌國小 吳佳樺教師
14:40-15:00	中場休息	
15:00-16:30	正向情緒/思考	國立臺北教育大學教育學系 范利雲助理教授
16:40-17:00	討論與反思	

➤ 第二次工作坊：「自我超越、活出幸福人生」－12月14日（禮拜六）、15日（禮拜日）

講師：[樊舒琦教練](#)

（AICCP 國際教練學院督導教練、ICF PCC 國際教練聯盟專業認證教練）

時間	12月14日 議程	時間	12月15日 議程
08:30-09:00	報到	08:30-09:00	報到
09:00-10:30	正向連接、欣賞式探詢	09:00-10:30	自我超越的正向原則
10:30~12:30	正向訪談(含休息)、 帶來生命的正向核心	10:30~12:00	實踐人生提案 #1 － 年度目標與檢驗指標
12:30-13:30	午休	12:00-13:00	午休
13:30-14:50	擘畫我的幸福人生	13:00-15:00	實踐人生提案 #2 － 年度行動計劃
14:50-15:10	休息	15:00-15:20	休息
15:10-16:30	自我超越的人生提案	15:20-16:20	創建正向支持機制
16:30-17:00	參與反思與今日小結	16:20-17:00	反思與總結

※本表時間將依據當日參與者的共同進展彈性調整。

費用與參與：社群的工作坊與專家諮詢均免費。然本社群各項課程有其連貫性，故運作期間恕不接受新成員的加入。

報名方式：即日起至 11 月 28 日，填寫 Google 表單，名額有限，額滿為止。

探索正向教育工作坊 Google 表單連結 <https://forms.gle/2BYu5JaCc36DGdyWA>

（或掃描右方報名 QR code）

