

【教師團體】

身心覺知與自我調節實務

ADHD 與特殊教育學生的教學支持

在陪伴學生成長的同時，也別忘了照顧自己



講師：詹蕙瑜 諮商心理師



時間：10月03日(六)10:00-12:00
10月24日(六)10:00-12:00
11月07日(六)10:00-12:00
(可單獨報名，也歡迎全程參加)



地點：心動家族協會 本會

(台中市西區台灣大道二段285號7樓之1)



學員對象：身心障礙類特教班或資源教師、國小至高中職教師、幼教老師及教保人員等



身心放鬆 | 檢視教學壓力，讀懂身體訊息



手作紓壓 | 手作放慢步調，調節累積情緒



創作覺察 | 練習溫柔靠近，覺察自我情緒

安穩身心 | 自我對話與照顧，發現內在力量

第一場



第二場



第三場

