

110 學年度教育部國民及學前教育署補助辦理地方政府精進 高級中等學校課程與教學計畫 「薩提爾身心安頓與對話溝通工作坊」實施計畫

壹、計畫目的

- 一、薩提爾模式對話技巧，由美國心理學家維吉尼亞·薩提爾(Virginia Satir)女士提出，是美國最重要的心理學派之一。它是一套實用且容易上手的對話模式，可以幫助我們安頓自己的情緒，並有效與他人建立情感連結。進而在親子、師生、親師、夫妻、職場等人際關係中，達到和諧的溝通境界。
- 二、為增強教師對「溝通」與「表達」的能力，本工作坊主要從薩提爾模式的理解再透過演練讓教師能學習各式情境下溝通的技能，以協助教師在班級經營及教導學生溝通與表達技能的重要，期能協助教師將本議題引入教學中。

貳、計畫依據：教育部國民及學前教育署補助南投縣政府 110 學年度精進高中課程計畫。

參、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署。
- 二、主辦單位：南投縣政府教育處。
- 三、承辦單位：南投縣立旭光高中、南投縣精進高中課程中心。

聯絡人：南投縣政府教育處張正宜課督

行政助理劉明憲先生 049-2563472#715

肆、參加對象：

南投縣公私立高中職、國中、國小對本議題融入教學有興趣教師教師，每場次人數 30 人，請上全國教師在職進修網報名。每場全程參與者，核予研習時數七小時。

伍、辦理時間：(工作坊為 2 日課程，分兩個週六辦理)

第一日：111 年 5 月 28 日(星期六)上午 9 時至下午 5 時。

(課程代碼：3366115)

第二日：111 年 6 月 25 日(星期六)上午 9 時至下午 5 時。

(課程代碼：3366116)

陸、研習地點：南投縣立旭光高中行政大樓 3 樓科技中心機電整合教室。

柒、師資：台北市立大直高中 吳佳真老師

捌、活動流程：

111 年 5 月 28 日(六)- Day1			
時間	課程大綱	課程內容	講師
9:00-12:00	自我察覺與身心安頓	1. 關於衝突與溝通 2. 薩提爾模式介紹 (1)冰山理論 (2)五種溝通對應姿態 3. 自我覺察練習(一) 走一遍自己內心的冰山 4. 自我覺察練習(二) iMessage 我訊息 5. 幫助身心安頓的 6A 自我練習	吳佳真老師
12:00-13:00	休息		
13:00-17:00	家庭溯源與對話練習	1. 四種溝通對應姿態溯源： 我的家庭雕塑 2. 傾聽練習： 心法與演練 3. 語意核對練習： 心法與演練 4. 提問例句分析： 六大起手句型 5. 對話技巧進階練習	
111 年 6 月 25 日(六)- Day2			
時間	課程大綱	課程內容	講師
9:00-12:00	自我照顧與對話練習	1. 你愛自己嗎？找到自我照顧的位置 2. 用 Self-Care Card (Designed by Cheryl Richardson)照顧自己 3. 誰影響 18 歲之前的我： 畫出我的「影響輪」 4. 從「影響輪」看現在的我： 找出自我照顧的正向資源 5. 對話技巧進階練習	吳佳真老師
12:00-13:00	休息		

13:00-17:00	自我追尋與對話練習	1. 「家庭規條」對我們的影響：背後的求生存意義與長輩的期待 2. 如何從限制中找到自由：彈性與人性的自我追尋之旅 3. 自由與選擇：從「家庭規條」轉化成「生活指引」 4. 對話技巧進階練習 5. 心得分享與回饋
-------------	-----------	--

玖、經費：由教育部國民及學前教育署補助辦理 110 學年度高中精進課程與教學計畫經費項下支應。

拾、預期成效：

- 一、學員能了解薩提爾模式的理論基礎與使用技巧。
- 二、學員能透過演練，學會安定自我情緒的心法與技巧。
- 三、學員能透過演練，學會運用在各種情境中的對話原則與句型，進而在學校與家庭之中，創造幸福和諧的溝通模式與人際關係。

拾壹、其他事項：

- 一、請各校惠予參加人員公(差)假，差旅費依各校規定支應。
- 二、為響應環保政策，請自備茶水及環保杯。
- 三、防疫期間請做好健康管理，並全程配戴口罩，如有身體不適請勿出席。
- 四、若因疫情之故，無法實體研習，則採線上研習方式(將事前通知)。

拾貳、本計畫陳核後實施，若有未盡事宜，得依實際情形協調後修訂之。