

113 精進計畫教師社群-SEL 社群活動記錄

時間	114 年 5 月 14 日 14:00~16:00		地點	寶桑國小 E 化教室
主持人	李倩鈺		主講	李倩鈺
			紀錄	李倩鈺
出席社群成員	姓名	簽名	姓名	簽名
	李倩鈺	李倩鈺	徐育萱	徐育萱
	劉娣伶	劉娣伶	陳芊諾	請假
	江芷玲	江芷玲	陳桂櫻	陳桂櫻
	徐世祥	徐世祥	何宜靜	請假
活動主題	SEL 思考模式與技術			
研討內容	1. SEL 自我覺察—身體感受與情緒的覺察 (1) 身體感覺詞語表是列出身體層次的感受詞彙的表單,目的是幫助人在「還無法清楚說明情緒」時,從身體感覺切入覺察。 (2) 情緒往往先表現在身體上(如緊繃、沉重、發熱、冰冷),這是更原始、更容易覺察的線索。自我管理與負責任的決定—自己面對類似的人事物(情緒意義)是否有慣性,慣性是甚麼?如果你希望這個慣性可以延續或是改變,你可以採取什麼具體的行動,讓事情往更好的方向改變? 2. 心情心電圖—回顧與感受 (1) 回顧過去一學期的重要情緒起伏與觸發事件。 (2) 從心情變化中看見自己情緒與環境互動的模式。 3. 思維慣性覺察 (1) 從心情變化中看見自己情緒與環境互動的模式。 (2) 辨識影響情緒起伏的典型思維模式。 (3) 反思哪些自我對話需要調整,並嘗試設定新的支持性思維。			



召集人校長引導大家以自我覺察的練習-心情心電圖。



社群成員分享自己的心情心電圖，思考自己的思維模式。