



## 余莹樱老师

- 吉隆坡州立华小资深的全职辅导教师
- 教总《父母效能系统课程》指导员
- AIFM《爱生活》节目嘉宾
- 亲子及家庭教育讲师



# 与自我相遇

## 教师心灵成长工作坊

2012年5月19日（星期六）

**讲题** 认识自己，从心出发  
**内容** 教师阳光心态塑造、教师心灵之旅活动

2012年7月21日（星期六）

**讲题** 我的情绪会转变  
**内容** 教师情绪认知及调节、教师压力管理与调节

2012年9月8日（星期六）

**讲题** 心向太阳，迎接曙光  
**内容** 建立高素质的健康团体，创造生命教育的支持系统

**日期** 早上9时至下午5时

**地点** 加影董教总教育中心A座402活动课室

**对象** 华小教师及教育工作者

**学费** 个人报名1天的课程RM 90；5人集体报名每人RM 80  
个人报名2天的课程RM160；5人集体报名每人RM150  
个人报名3天的课程RM230；5人集体报名每人RM220

**主办单位** 教总师资培训组

让我们坦诚的面对自己，  
从心出发，  
从新认识自己，  
不再让情绪做我们的主人，  
学习掌控自己的情绪，  
学会调适心情，  
转变心态，  
一起心向太阳，  
迎接生命的曙光，  
迈向幸福的人生！