



# “与自我相遇”

## ~教师心灵成长工作坊



讲师：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

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！**

日期	主题	内容
2012年5月19日 2012年4月28日	认识自己，从心出发	• 教师阳光心态的塑造、教师心灵之旅活动
2012年7月21日 2012年6月23日	我的情绪会转弯	• 教师情绪认知及调节、教师压力管理与调节
2012年9月8日	心向太阳，迎接曙光	• 建立高素质的健康团队，创造生命教育的支持系统
<b>地点：加影董教总教育中心A座402 活动课室</b>		

主办：马来西亚华校教师会总会（教总）

网址：<http://jiaozong.org.my>

电话：03-87362633（佩贞或唯君）

电邮：[xiaoxue@jiaozong.org.my](mailto:xiaoxue@jiaozong.org.my)

传真：03-87360633

目标	提高教师的心理素质。 协助教师自我觉察，进而促进教师自我成长，寻找对教育的热忱。 协助教师理解生涯中的困境与挫折，避免工作耗竭。 增强教师队伍的凝聚力、归属感和责任感。
内容	教师阳光心态的塑造、教师心灵之旅活动 教师情绪认知及调节、教师压力管理与调节 建立高素质的健康团队，创造生命教育的支持系统
对象	华小教师及教育工作者
形式	以小团体方式进行，人数限于50人以内
日期	2012年5月19日、7月21日、9月8日（星期六）
地点	加影董教总教育中心A座 A 402 活动课室
联络	电话：03-8736 2633 传真：03-8736 0633 佩贞或唯君 电邮： <a href="mailto:xiaoxue@jiaozong.org.my">xiaoxue@jiaozong.org.my</a> 网址： <a href="http://jiaozong.org.my">http://jiaozong.org.my</a>
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
课程表	0830-0900 报到 0900-1030 上课 1030-1100 小休 / 茶点 1100-1230 上课 1230-1330 午餐 1330-1500 上课 1500-1530 小休 1530-1700 上课 1700 结束



# 董教总教育中心路线图

