高中優質化「愈聊愈幸福--薩提爾人際溝通工作坊(初、進階)」計劃書

1. 依據
2. 依據臺教授國部字第1080068318D號經費核定函辦理。
3. 依據新屋高中108學年度高中優質化計畫書辦理。
4. 課程簡介：

薩提爾模式對話技巧，由心理學家薩提爾女士提出， 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，進而在親子、師生、親師、 夫妻、職場等人際關係中， 達到幸福的溝通境界。

1. 課程目的：

（1）學員能了解薩提爾模式的理論基礎與使用技巧

（2）學員能透過演練，學會安定自我情緒的心法與技巧

（3）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，創造和諧的 溝通模式與人際關係。

1. 授課老師：臺北市立大直高級中學吳佳真老師。
2. 辦理單位：教務處實研組。
3. 活動時間：109年7月17日(五) 9:00~12:00 13:00~16:00 。
4. 研習地點：新屋高中理化教室。
5. 活動對象：桃園市國高中教師40人(以新屋高級中等學校教師優先)
6. 報名方式：全國教師研習網報名。
7. 活動內容：

|  |  |
| --- | --- |
| 時間 | 課程內容 |
| 9:00~9:10 | 報到 |
| 9:10~10:00 | 1. 關於衝突與溝通
2. 薩提爾模式對話介紹
 |
| 10:10~11:00 | 1. 冰山理論介紹
2. 四種對應姿態-角色扮演
 |
| 11:10~12:00 | 1. 提問例句分析
2. 六大起手句型
3. 對話技巧演練
4. 幫助身心安頓的6A自我練習
 |
| 12:00~13:00 | 午休 |
| 13:00~13:10 | 報到 |
| 13:10~14:00 | 四種對應姿態溯源-你的家庭塑造 |
| 14:10~15:00 | 1. 傾聽練習-心法與演練
2. 核對練習-心法與演練
 |
| 15:10~16:00 | 1. 提問例句分析
2. 對話技巧進階演練
 |