

111 學年度桃園市教師專業發展研習— 【讓壓力成為超能力】研習計畫

一、目的：透過健康資訊講析，包括外在環境與心理壓力形成歷程、調適因應方式與技巧、成員經驗分享和討論等，以知識傳遞和團體討論分享，提升成員之壓力適應能力，培養心理韌性。

二、主辦單位：桃園市教師會、桃園市各級學校產業工會。

三、研習時間：111 年 9 月 21 日(三) 13:50~16:50。

四、研習地點：Google Meet 線上研習(會議室代碼將於錄取通知 mail 中提供)。

五、參加人員：本市各級學校教師 20 人(已繳納 111 年會費或預繳 112 年會費之各級學校產業工會會員教師優先錄取)。

六、報名方式：即日起至 111 年 9 月 16 日(五) 16:00 止，請至 google 表單報名(額滿即關閉報名系統)。【google 表單 <https://forms.gle/xGZWxWmlsZuYRkCi8>】

※待接獲錄取通知 mail 後，再請至桃園市教育發展資源入口網報名，完成研習者核予研習時數 3 小時【研習活動編號將於錄取通知 mail 中提供】。

七、請各校惠予參加人員公假登記。已繳納 111 年或預繳 112 年之桃園市各級學校產業工會會費教師若有代課費需求，由桃園市各級學校產業工會覈實支付，每校至多支付兩名。【敬請事先將代課費申請資訊 mail 至本會信箱 teachertaoyuangroup@gmail.com】。

八、研習時間：(以下為預估時間，詳細開場時間依行前通知為準)

時間	內容	講師
13：50—14：00	線上報到	
14：00—15：00	學校職場現況分析	副理事長 陳俊裕
15：00—16：50	讓壓力成為超能力	諮商心理師 鄭依鈴

九、經費來源：桃園市教師會、桃園市各級學校產業工會相關費用項下支應。

十、注意事項：因應未來疫情可能發展變化，主辦單位保留活動取消之權力。