德明財經科技大學
Takming University of Science and Technology
校園新聞

德明科大舉辦導師輔導知能工作坊-「啟動自身復原力~情緒管理與壓力紓解」

http://www.cntimes.info 2020-04-06 20:18:11

左圖：講師邀請與會老師上台模擬示範　右圖：講師協助與會老師檢核自己的壓力源

導師一職，除了教學、研究繁重之外，尚須處理／輔導學生的生活、人際互動、情緒議題等各狀況。然而因應學生狀況與班級經營，需要投入大量時間及心力，若無適當地調節情緒與抒發壓力，容易能量耗竭、身心疲乏。有鑑於此，德明財經科技大學學生輔導中心本學期以「情緒照顧與壓力調適」為主題，規劃系列輔導知能工作坊，著重於導師的自我照顧，期能提升導師工作的效能感。

首先於 03 月 18 日登場的主題便是「啟動自身復原力~情緒管理與壓力紓解」，該場演講邀請到國際知名演說家吳娟瑜老師蒞校主講。有感於多數人對新冠狀病毒疫情的擔憂，吳老師開場即以自身「生逢其時」的感受，分享面對疫情威脅時，如何安頓自己身心，藉此引導與會老師覺察情緒、管理情緒，並現場邀請老師們上台模擬示範，透過擴大價值觀的彈性、改變行為模式，來調整原先僵化的關係。吳老師強調以「建設性表達」代替「破壞性表達」的重要性，鼓勵老師們在日常生活中實踐「建設性表達」，改善人我關係。

最後，講師協助與會老師檢核自己的壓力源，歸納整理壓力多來自於「人際關係不好」、「時間不夠用」、「事情太複雜」、「體力不足」、「工作能力和動力不足」，鼓勵與會老師建立良好的飲食與生活習慣，提升內在的精神層次。吳老師詼諧風趣的演說魅力，加上專業卻不嚴肅地實例分享，讓全場老師全神貫注參與活動，收穫滿滿！

聯絡人：學務處學輔中心　楊慧真主任，聯絡電話：（02）2658-5801 分機 2230

秘書室　敬啟