



教師增能講座

Faculty Empowerment Lecture



教師情緒安頓與壓力調適：NLP的實務應用

教學現場的高度耗能，與學生互動的挫敗無力，常傷害你身為教師的熱情與餘裕嗎？情緒調節為現代教師的必備能力，這堂課，讓我們一起關照自己的身心狀態，從辨識與覺察自我開始，透過NLP潛意識工作的積極想像練習，調節教學中的焦慮、無力、憤怒與懊惱，創造出身心豐富卓越的最佳狀態。

日期：115.06.10 (三)

時間：10:10-16:20 (09:50-10:10 報到)

地點：光復校區 資訊技術服務中心 3F 學務處會議室 ([Map](#))

講師：陳志恆 諮商心理師

- 報名至6/5(五)止
- 講座報名以本校教師為優先
- 本場講座以中文進行
- 主辦單位將提供午餐，響應環保，邀請您自備環保餐具。

● 聯絡人：

服務學習中心助理 李偲瑜/李欣玲 (校內分機50951/50950)

- 聯絡信箱：slc@nycu.edu.tw
- 主辦單位：國立陽明交通大學服務學習中心

pinyiwu@nycu.edu.tw [切換帳戶](#)



* 表示必填問題

電子郵件 *

你的電子郵件



服務學習教師增能講座

SLC 國立陽明交通大學服務學習中心
NYCU SERVICE-LEARNING CENTER

教師情緒安頓與壓力調適： NLP的實務應用

NLP for Teachers: Emotional Grounding and Stress Management

06/10 (三) 10:10-16:20

光復校區 資訊技術服務中心3F 學務處會議室

NEURO

LINGUISTIC

PROGRAMMING

你是否也曾：

- 備課、研究與行政交錯，長期處於耗能狀態
- 下課後反覆想著剛才那堂課的挫折與懊惱
- 總是在照顧學生，卻忘了照顧自己

透過NLP的實務應用與體驗練習，
一起學習安頓情緒、調節壓力，
重新找回身心豐富卓越的最佳狀態。

立即報名 | Register Now



本場講座以中文進行
The lecture will be
conducted in Mandarin.

陳志恆
諮商心理師



主辦單位 | 陽明交大服務學習中心
承辦人 | 李小姐 #50951、50950
Email | slc@nycu.edu.tw



議程

09:50-10:10 報到

10:10-10:12 開場致詞 (服務學習中心 高竹嵐主任)

10:12-12:10 上半場講座

12:10-13:20 午餐

13:20-16:20 下半場講座 (含 Q&A)

16:20 賦歸

姓名 *

您的回答

身分別 *

☐ 本校教師

☐ 本校職員

☐ 本校學生

☐ 其他: _____

所屬科系或服務單位 *

您的回答

E-mail *

行前通知信將寄送至此

您的回答

飲食習慣 *

☐ 葷

☐ 素

☐ 其他：

其他想詢問的問題

您的回答

系統會透過電子郵件將你的作答內容複本傳送到你所提供的地址。

提交

第 1 頁，共 1 頁

[清除表單](#)

請勿利用 Google 表單送出密碼。



reCAPTCHA

[隱私權](#) [條款](#)

這份表單是在 National Yang Ming Chiao Tung University gm 中建立。

這份表單很可疑嗎？ [報告](#)

Google 表單



