

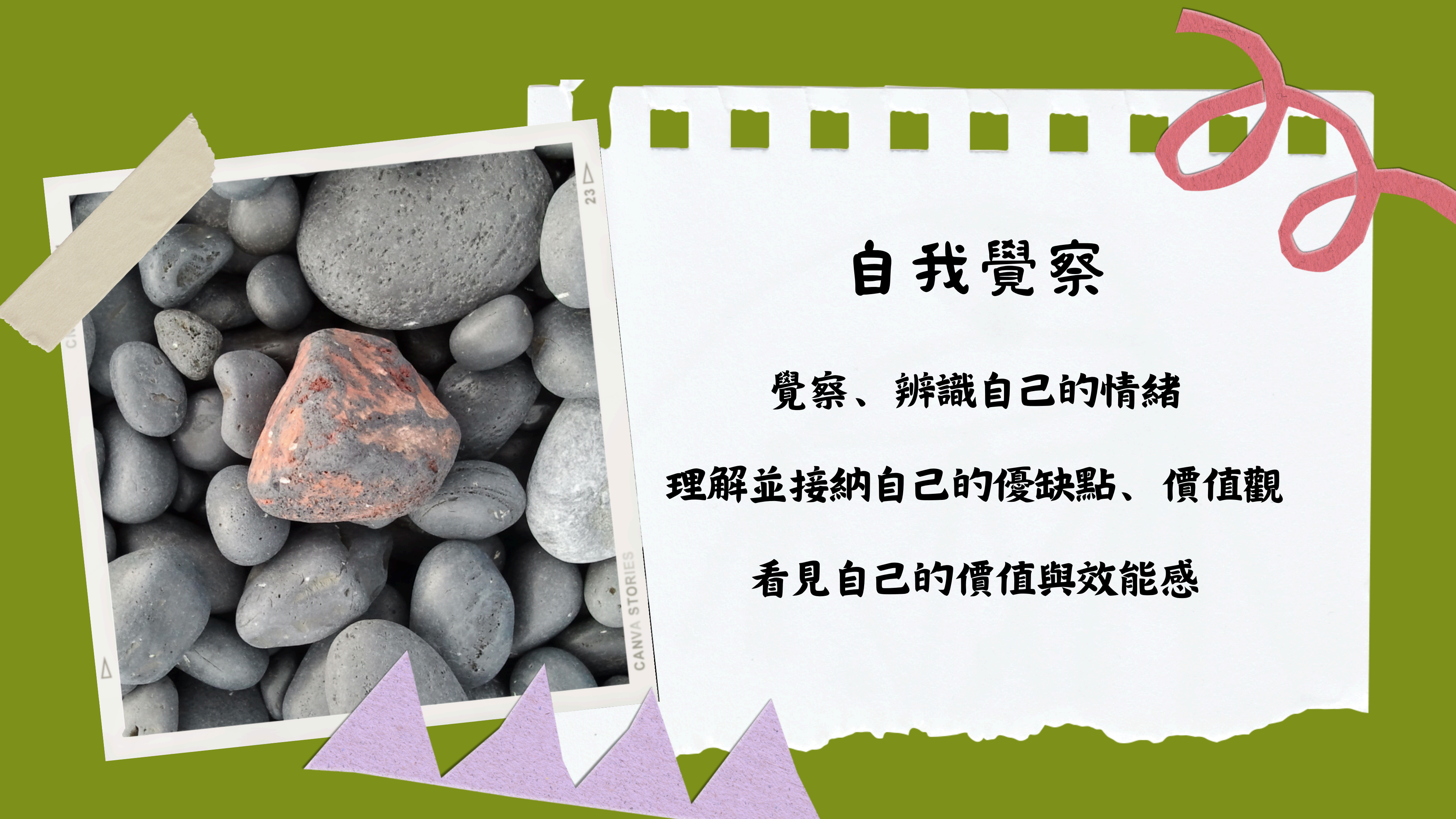


社會情緒學習SEL

從理解自己到與他人合作

有時候我們會...

**明明事很多，但一直拖延
和人相處，容易內耗
情緒來的很突然，很低落**



自我覺察

覺察、辨識自己的情緒

理解並接納自己的優缺點、價值觀

看見自己的價值與效能感

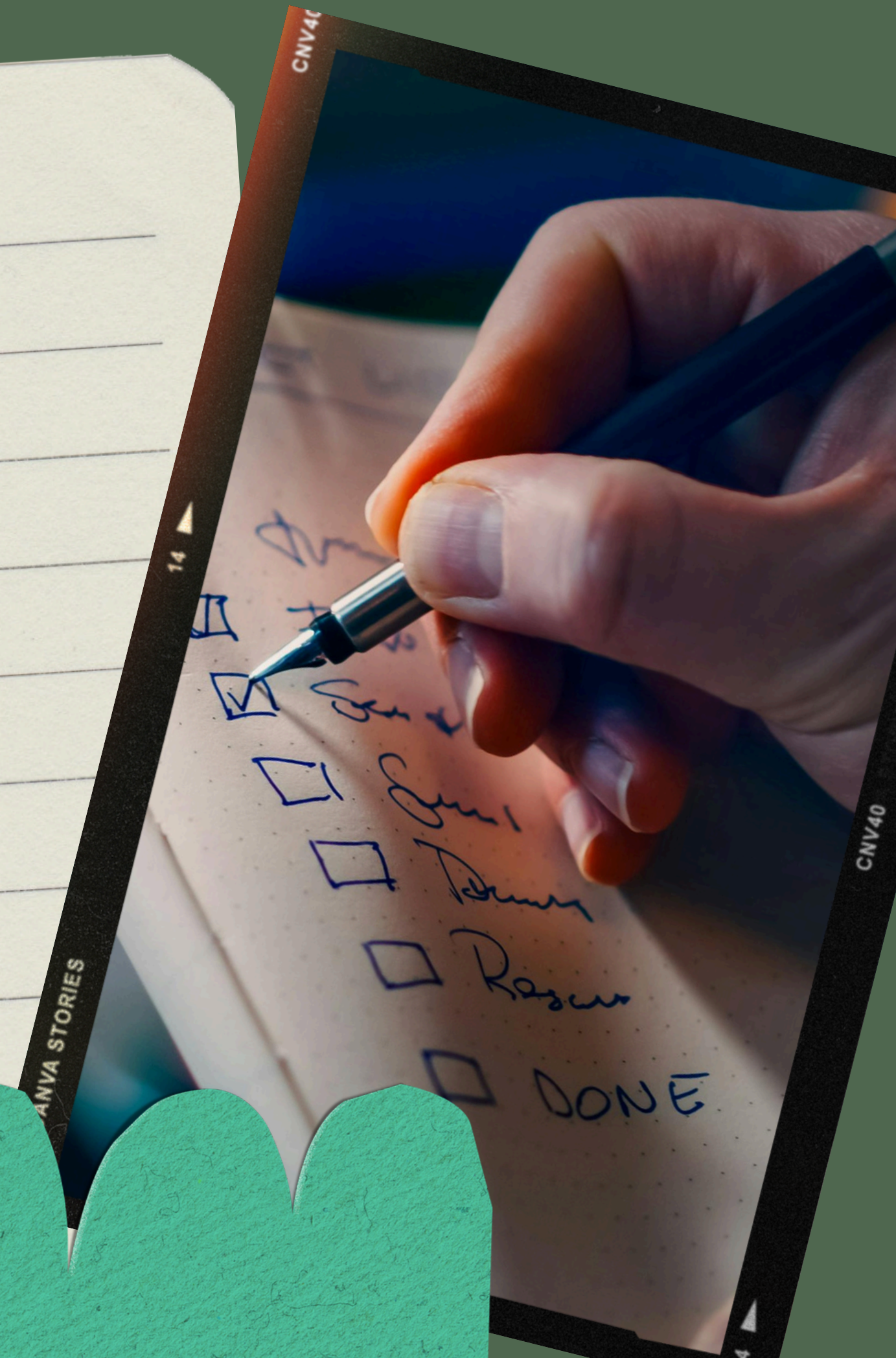


自我管理

管理情緒，恢復平衡

設定挑戰、可達成的目標

鼓勵自我，完成目標

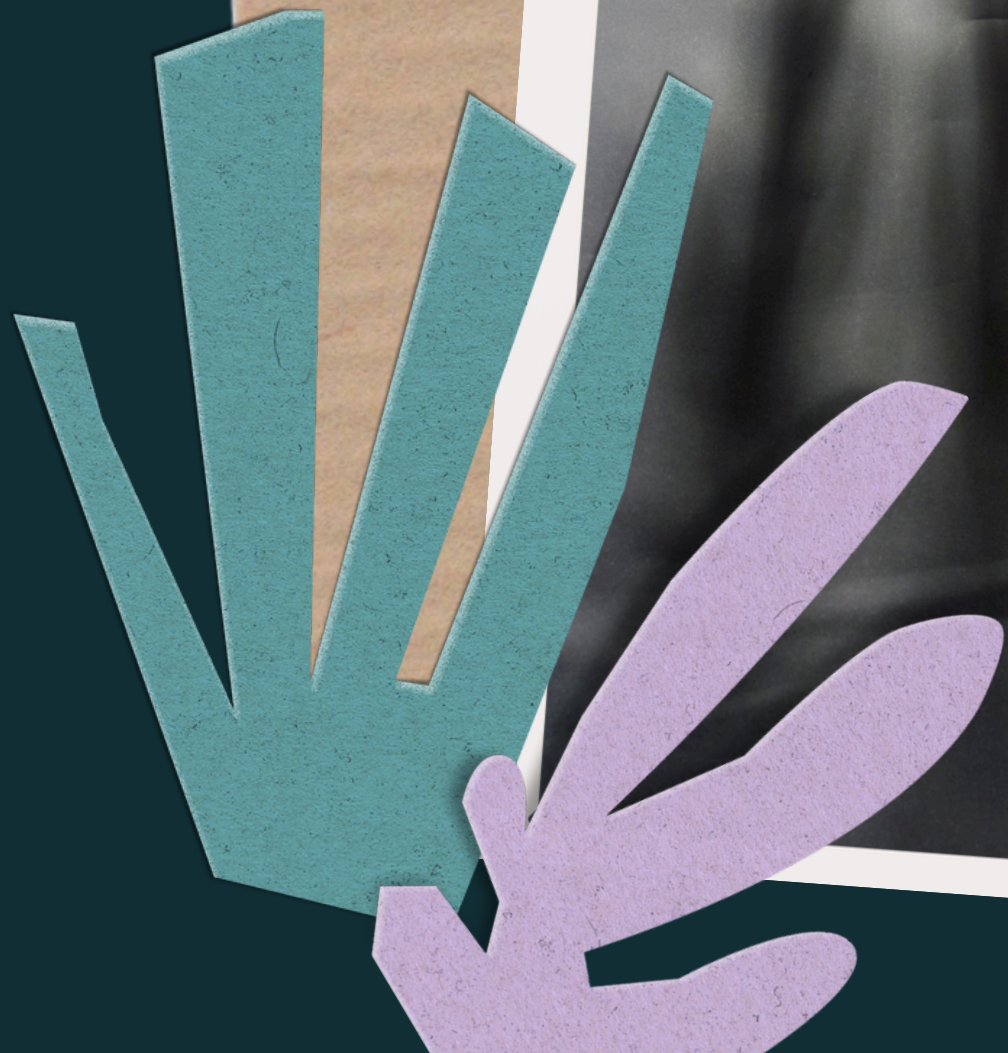


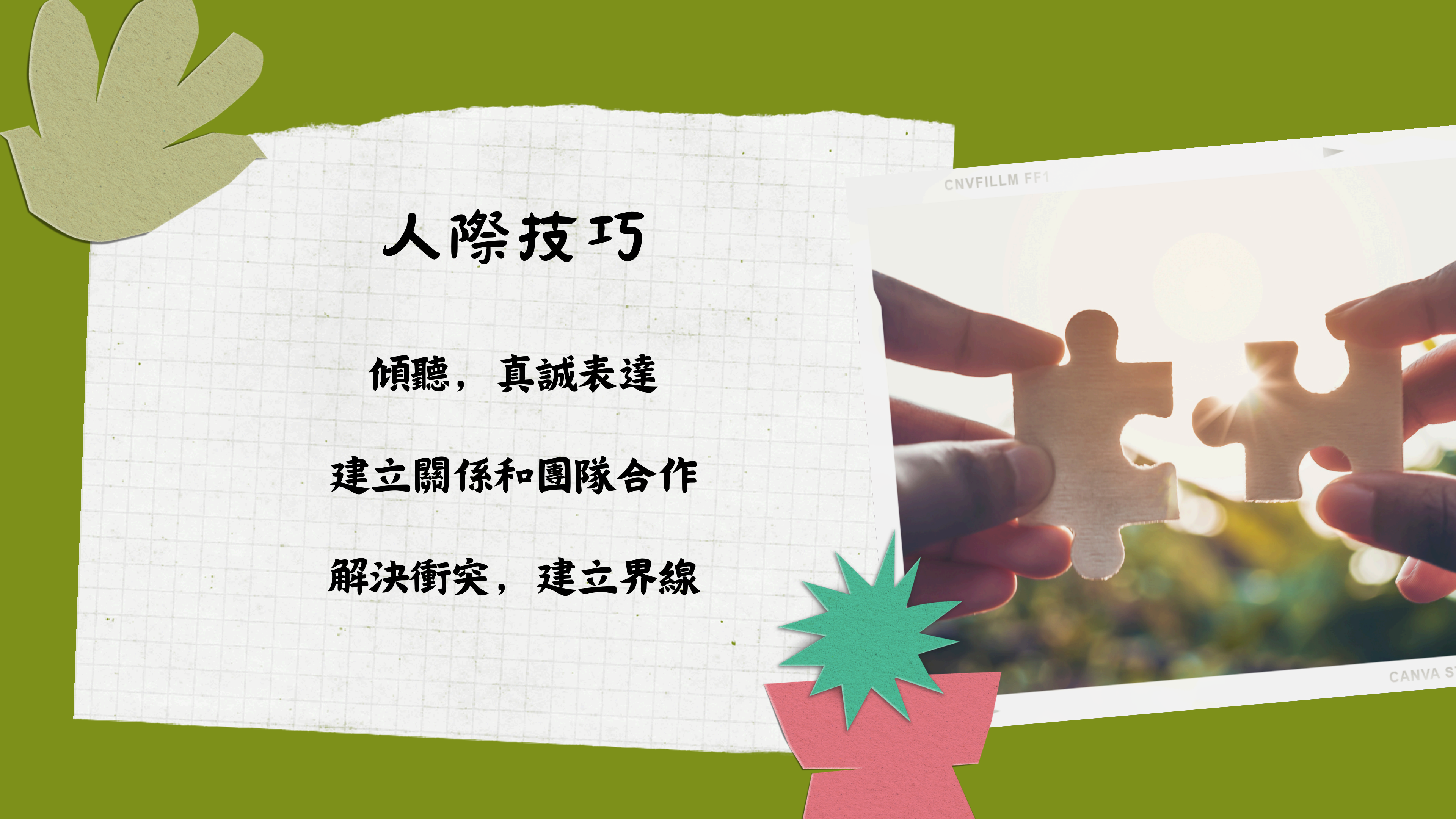
社會覺察

同理他人，覺察對方感受

理解、欣賞、尊重不同文化

與不同觀點的人學習



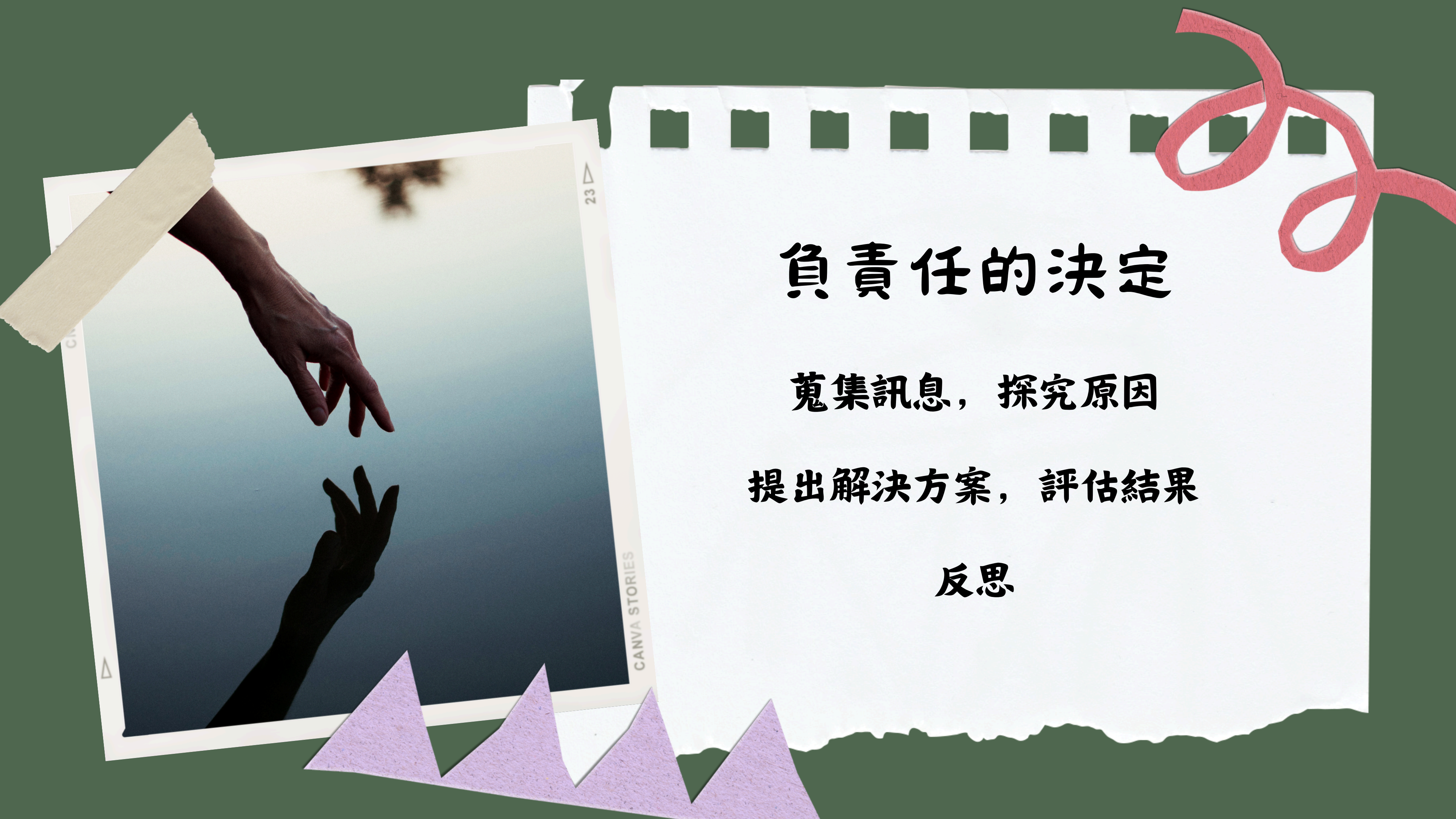


人際技巧

傾聽，真誠表達

建立關係和團隊合作

解決衝突，建立界線

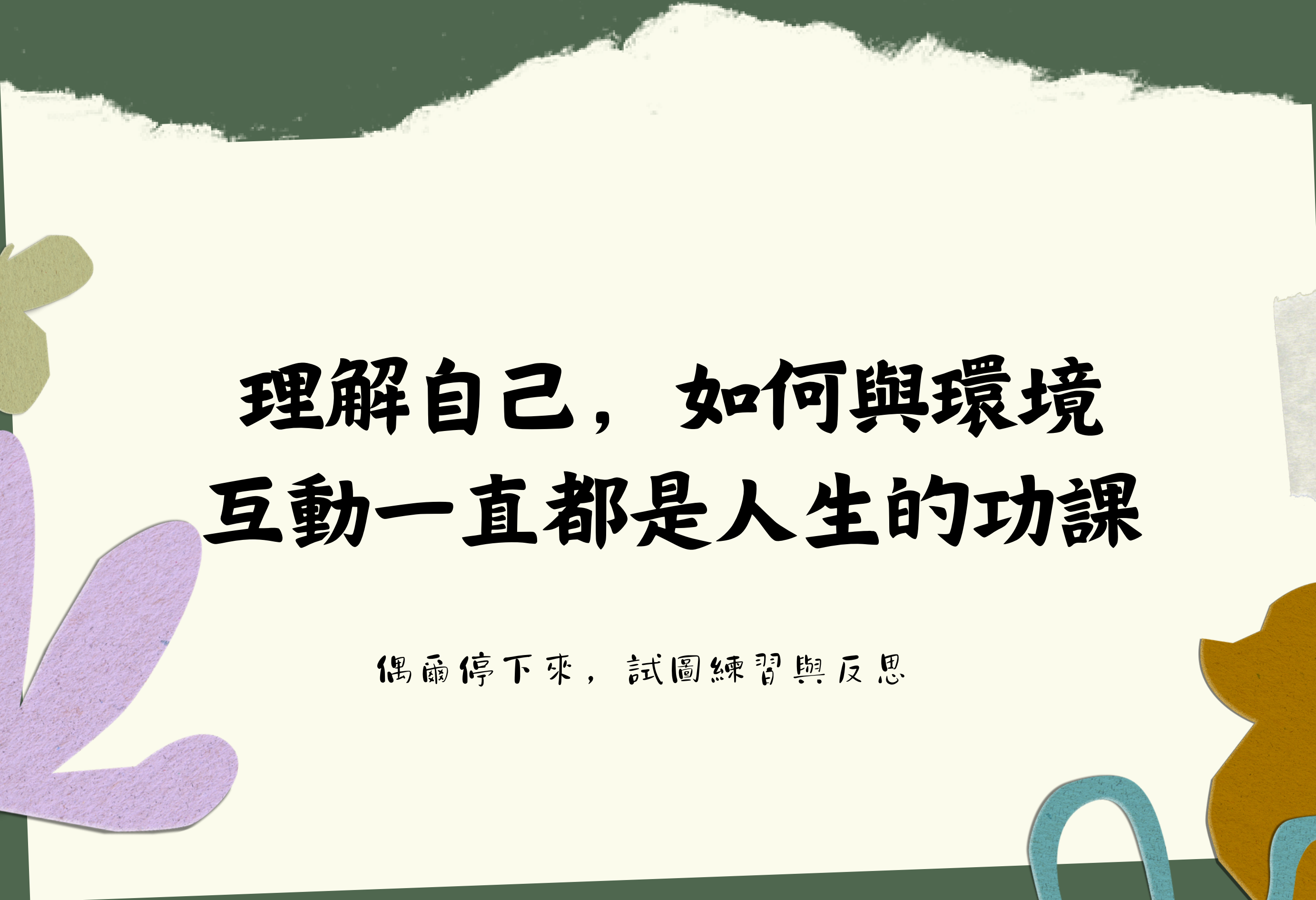


負責任的決定

蒐集訊息，探究原因

提出解決方案，評估結果

反思



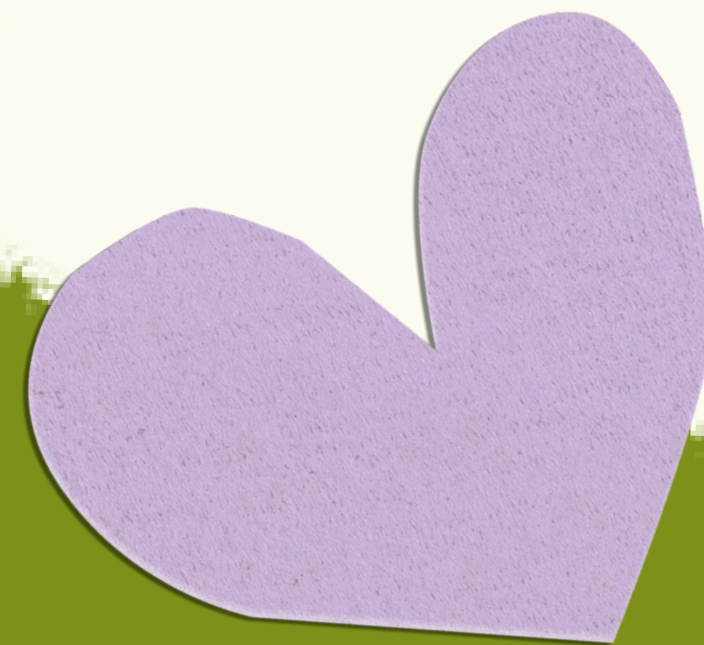
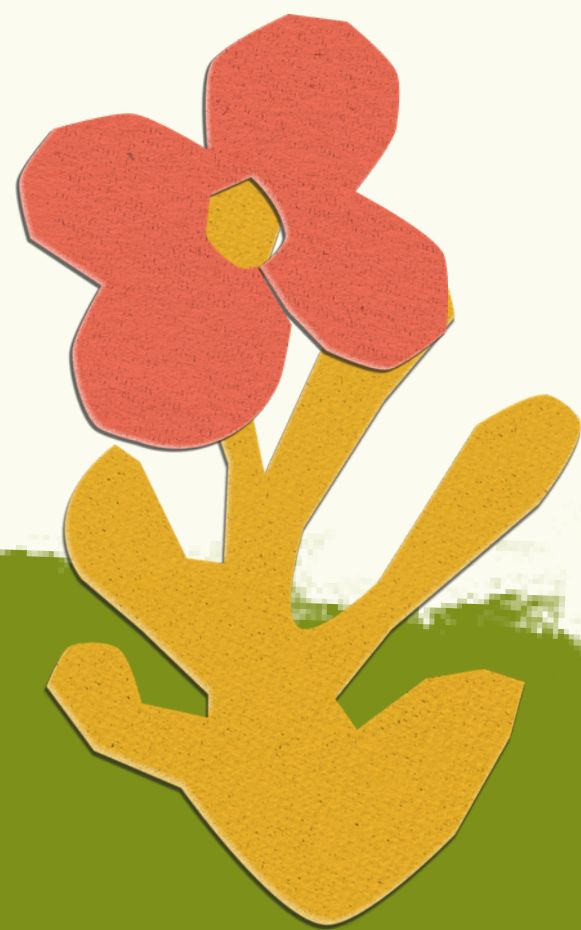
**理解自己，如何與環境
互動一直都是人生的功課**

偶爾停下來，試圖練習與反思





諮商輔導中心介紹



諮商輔導中心的位置!!



L棟L105



樓上

諮商輔導中心服務

心靈服務 — 個別諮商、心理諮詢、心理測驗等

團體服務 — 團體輔導、心衛座談、班級輔導等

輔導活動 — 主題輔導週、桃花源互動區

教育訓練 — 教師輔導知能、志工教育訓練等

資源提供 — 各類書籍、電子報等