



Inside Out 系列：社交關係(IV) (F2IOS012W)

課程簡介

你有沒有覺得自己被人佔便宜？或為著爭取自己想要的掙扎？我們也曾經有這種經驗，感覺不是味兒。故此，自我肯定是一種重要的溝通技巧，幫助你於人前勇敢地表達自我。在尊重他人的權利和信念的同時，助你堅持個人意見。

工作坊介紹了一些溝通技巧，你可以採用這些技巧來提高自我肯定，並探索一些提升自信的策略。它還可以幫助你通過學習提高自我表達能力，成功維護你的權益增強自信和自尊感。

系列主題簡介

Inside Out 系列是一系列有關情意教育的工作坊，內容覆蓋資優生的自我概念、自我管理和社交關係。此系列旨在讓資優生首先從內裏認識自己，繼而提升自我管理能力，最後與外面世界建立正面的社交關係，達致由內到外的全人發展。在社交關係工作坊系列，大家將可學習一系列關於社交關係的課題，包括社交方式、溝通技巧、同理心、如何與朋輩、家人和老師相處，以及如何處理矛盾衝突等。如你對社交關係感興趣，便不要錯過此工作坊。而我們鼓勵你完成整個系列，循序漸進及更全面地掌握與人相處之道。

活動種類/程度

工作坊系列 / 基礎程度 ([代幣課程](#))

導師

香港資優教育學苑 課程主任

先備知識

本課程並無特別要求

對象

- 只限於 2021 至 2022 學年就讀中一至中三的香港資優教育學苑學員
- 名額：25 名
- * 先到先得，額滿即止

講授語言

粵語，輔以英文筆記

證書

完成工作坊的學員將獲資優學苑頒發電子證書，學員於完成工作坊 3 星期後可在「學生學習概覽」(<https://hkage.org.hk/b5/student/SLR/SLR.php>) 下載證書。

預期學習成果

完成本課程後，學員應能：

1. 辨識自我肯定如何影響他們表達自己的方式
2. 辨識適當和不適當的自我表達方式
3. 獲得自我倡導知識和技能

截止報名日期

2021 年 12 月 10 日正午 12 時

如學員於截止報名日期後取消報名，其代幣將不獲退還。

日程表

| 日期 | 時間 | 地點 |
|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 2021 年 12 月 18 日 (星期六) | 上午 9 時 30 分至 下午 12 時 30 分 | 新界沙田沙角邨 香港資優教育學苑 303 室 |

查詢

如有查詢，請致電 3940 0101 選擇語言後，按「4」字聯絡我們。