



香港資優教育學苑
The Hong Kong Academy for Gifted Education

F2IOS008W2
(代幣課程)

工作坊系列 / 基礎程度

Inside Out系列：自我管理(IV)

香港資優教育學苑 課程主任



2022年2月28日
正午**12**時截止報名

預期學習成果

完成本課程後，學員應能：

1. 識別不同的憤怒管理技巧和表達憤怒的替代方式；
2. 認識憤怒的正面反應；
3. 獲得非暴力/ 善意溝通的知識和技能。



◆ 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。在自我管理工作坊系列，大家將可瞭解順從對我們帶來什麼影響，健康與不健康的完美主義有何分別，以及管理情緒、壓力和時間的技巧等。如你對自我管理感興趣，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自我管理之道。

◆ 課程簡介

許多資優學生對身處的環境高度敏感，並會產生強烈的情緒和行為反應；憤怒是許多學生普遍遇到的情緒。

本工作坊將介紹情緒管理和表達憤怒的替代方式 - 非暴力溝通 (NVC)。參加者將學習傾聽和說話，引導他們發自內心的付出，與自己聯繫，並同時發展自己天生的同理心。

◆ 日程表

日期	時間	地點
2022年4月23日 (星期六)	上午9時30分 - 下午12時30分	香港資優教育學苑204室 網上平台

◆ 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

◆ 先備知識

本課程並無特別要求

◆ 講授語言

粵語，輔以英文筆記

◆ 證書

學員必須出席方能完成此工作坊，並獲發電子證書。