國立苗栗高級商業職業學校110學年度第一學期

均質化計畫-給大腦的平靜休息法~正念練習工作坊(1)

◎時間：110年11月16日(星期二) 9：00 ~ 16：00

◎地點： 團體諮商室

|  |
| --- |
| D:\110成果\照片\20211116給大腦的平靜休息法 正念練習工作坊(1)\LINE_ALBUM_20211116正念第一天_211117_2.jpg |
| **輔導主任介紹講師** |
| D:\110成果\照片\20211116給大腦的平靜休息法 正念練習工作坊(1)\18845.jpg |
| **製作靜心瓶** |

國立苗栗高級商業職業學校110學年度第一學期

均質化計畫-給大腦的平靜休息法~正念練習工作坊(2)

◎時間：110年11月30日(星期二) 9：00 ~ 16：00

◎地點： 團體諮商室

|  |
| --- |
|  |
| **大家將砂畫圍成一圈分享** |
|  |
| **講師分享更多相關內容** |

國立苗栗高級商業職業學校110學年度第一學期

**均質化計畫生涯輔導教師共備社群1**

◎時間：110年12月09日(星期四) 12：30 ~ 14：30

◎地點：生涯規劃教室

|  |
| --- |
|  |
| **分享練習正念的經驗** |
|  |
| **分享與交流課堂經驗** |

國立苗栗高級商業職業學校110學年度第一學期

**均質化計畫生涯輔導教師共備社群2**

◎時間：110年12月16日(星期四) 12：30 ~ 14：30

◎地點：生涯規劃教室

|  |
| --- |
| D:\110成果\照片\20211216均質化共備2\LINE_ALBUM_20211216共備_211222_0.jpg |
| 分享正念相關書籍 |
| D:\110成果\照片\20211216均質化共備2\LINE_ALBUM_20211216共備_211222_4.jpg |
| 交流正念相關應用與心得 |