**新中和社區大學103年度春季班徵聘講師**

**說明：**

**新北市12所社區大學103年度將聯合舉辦師資徵選，**

課程審查分為初審與複審兩關，

講師請至欲投遞課程的學校下載相關資料填寫，並回傳至該社區大學，

初審程序由社大各校自行組成課程委員會進行書面資料審查，

**進入複審者，則由新北市12所社大聯合之課程委員會進行「書面複審」程序來確認「面談」複審名單。**

通過者，各社大得視在地特色與各校情況聘任之。

(1)初審/書面審查方法與程序：

欲投遞徵選課程的師資們，請將簡歷與開課計畫線上投遞到有意教學的社區大學，截止時間為**8月31日**。欲投新中和社區大學教學者，請**填寫下方所附格式**並將徵選資料投遞到新和社大電子信箱newchungho@mail2000.com.tw

(2)複審/課程計畫發表會議:

通過初審者，將於9月27日前接獲通知參與10月5日或10月6日的複審審查會議，請通過書面複審講師們準備課程計畫的教學報告10分鐘於會議當天發表。

(3) 課程徵選通知:

＊未通過「面談」複審者，將以電子郵件通知。

＊通過「面談」複審者，將由各社區大學自行連絡聘任。

**新中和社大講師個人資料（請務必全部填寫）（資料不齊全恕不受理）**

**講師姓名：**

**講師聯絡方式：**

**＊白天：**

**＊晚上：**

**＊手機：**

**＊電子郵件：**

**＊通訊地址：**

　**講師學經歷：**

**講師著作或相關作品：**（請附上相關檔案，若為藝術作品煩請郵寄）

**＊講師對《學校在窗外》一書的閱讀心得一篇（**黃武雄，2003，左岸文化：台北。）

**＊講師對社大的理解和期許：**

**＊講師關於教學的想法與反省：**（包括曾有的教學經驗）

**＊講師對經驗知識與套裝知識的理解：**（請參閱永和社區大學網站──社大的教育理念）

**＊為必填項目**

**新中和社大選課手冊格式 （請照後面所附之範例格式填寫）**

課程名稱：

（課程名稱為華康粗圓18級，請低於12字；以下內文標頭為華康粗圓12級，內文為新細明體12級，煩請照格式編排）

**上課時間：**周二至周六上課時間為晚上7：00--9：50，

 　　　　1.第一優先時間：周

 　　　　2.第二優先時間：周

**授課講師：**（請註明最高學歷及現職）

**講師簡介：**（請講師簡單介紹自己的特色，讓學員可認識講師，限於篇幅，請勿超過120字）

**課程宗旨：**

**授課方式及教學方法：**

**選課學員條件：**請註明是否限制新舊生選修（若無限制毋需加註）

**課程大綱與進度：**（請依一學期十八週之上課次數各別排定內容，若由數位講師分別授課，請註明每一週授課老師，使學員在選課之時即清楚狀況。請**勿使用表格**）

第一週

第二週

第三週

第四週

第五週

第六週

第七週

第八週

第九週

第十週

第十一週

第十二週

第十三週

第十四週

第十五週

第十六週

第十七週

第十八週

**評鑑方式：**

**閱讀資料：**

**材料費：**請盡量預估清楚，實際課程進行中，若需加收費用不得超過預估額之

1/2，以免造成學員困擾

**特殊需求：**請列明所需之特殊器材或特殊空間。

格式請參照範例：

**人際關係成長課程**

**上課時間：**周二晚上7：00--9：50

**授課講師：**周志盈

台灣大學心理學學士、美國 Duquesne University 心理學碩士

現任清華大學、台北大學、台北科技大學、實踐大學等諮商中心老師

新竹市員工協助方案、鉅微管理顧問公司諮詢顧問

**講師簡介：**若說我總是對於心理學的知識與其應用充滿著好奇，其實是說明了我

對於人的喜愛與人性的信心始終不減，這當然也源於我特殊又豐富的成長經驗背景和對人類世界的敏感觀察，開這們課的目的也是我不甘寂寞的想將這對於世界的美妙體驗傳達給需要協助的朋友啊。

**課程宗旨：**您是否擁有一個滿意的人際關係呢？您想嘗試突破自己與他人間的距離嗎？您了解自己在人際關係中扮演的角色嗎？而您又期待自己如何在人群當中表現自己？

人際關係的概念可以涵蓋並深入至人類各個範疇的議題。它可由原生家庭的親情延伸至朋友、同學、同事及愛情、婚姻和親子關係，甚至您的情緒壓力來源與人生規劃皆可由人際概念切入而加以了解進而調整之。因此人際關係正是我們在社會中生存所不可或缺的基本態度與能力。

這是一個理念和技術教育的課程。實際上，一個小型團體的互動模式較能針對個體發掘人際模式的問題並予以修正，但為配合社大開設課程的人數要求以及社區朋友的實際需求，個人在此作了一個折衷的調整。整理出人際有關之理念、技巧及相關讀物後採取講授、團體活動與討論同時並行的方式進行之，並期待參與的社區朋友能在了解課程後將知識實際應用在日常生活，以達到此學習之最終目的。

**授課方式及教學方法：**授課、團體活動與討論

**選課學員條件：**對人際關係與自我成長有需要者 。

**課程大綱與進度：**

第一週  課程介紹

人際關係的意義/人際關係在日常生活中扮演的角色/課程安排與進度/自我介紹

第二週 人際邀請(關係2，5)人際連結的產生/三種人際邀請模式的運作/檢視你建立連結的邀請方式/我的人際邀請與回應模式的來源活動與討論：相見歡/建立回應紀錄表/我的邀請與回應風格/你的家庭情緒哲學/情緒哲學與目前的人際關係

第三週 人際與情緒(情緒1，2)EQ與IQ/人際關係與情緒的緊密連結/情緒相關理論/情緒與想法/情緒日誌活動與討論：情緒處處在/情緒字彙/情緒反應/認識自己的情緒

第四週 解讀情緒(情緒2，關係6)情緒表達的各種口語與非口語線索/表情/姿勢/距離/語調 活動與討論：情緒事件觀察訪談報告/觀察情緒行為/情緒溝通遊戲

第五週 優質對話(關係3)人際溝通的致命傷/嚴苛對話與軟性對話/批評與抱怨活動與討論：給我一個名詞就好/天天感恩

第六週 情緒紓解(關係3，情緒6)情緒潰堤的發生與處理方式活動與討論：靜坐放鬆/肌肉放鬆訓練/避免情緒潰堤

第七週 認知模式(情緒4，父母14、15)想法對人際的重要性/理性情緒理論/非理性信念/認識價值觀的對立活動與討論：客觀事實或主觀意見/大家來找碴/信念清單

第八週 問題的歸屬(父母2、4、8) 行為的接受與拒絕/兩方的衝突到底是誰的問題/改變環境活動與討論：確認問題的歸屬

第九週 運用我訊息(情緒5，父母7)情緒表達的技巧/我訊息的表達方式

第十週 運用同理心(情緒5，父母3，關係6)被動傾聽的重要與技巧/表示接受/使用敲門磚/傾聽時易犯的錯誤活動與討論：同理心辨識練習/只聽不說

第十一週 主動傾聽技術(情緒5，父母3、4)為何要學習主動傾聽技術/主動傾聽的基本態度/何時使用主動傾聽 活動與討論：同理心反應練習/認識主動傾聽/使用主動傾聽

第十二週 解決問題(父母11、12、13)沒有輸家的雙贏法/使用雙贏方法的疑慮/使用雙贏法的六步驟活動與討論：學習界定需求/雙贏法作業單

第十三週 情緒財產(關係5)心中永遠的傷痛對人際關係的影響活動與討論：找出心中永遠的痛

第十四週 自我肯定(情緒3)自我價值與人際關係/高或低的自我價值/自我實現的預言/如何提升自我價值活動與討論：我是誰/自我評分/自我肯定量表/邁向自我肯定/自我肯定的人生

第十五週 共享價值(關係7)成為夢想的發現者/衝突的源頭來自隱藏的夢想活動與討論：在衝突中看出夢想/打破僵局

第十六～十八週 總複習

**評鑑方式：**參與度與期末報告

**閱讀資料：**情緒與壓力管理(張老師文化)、父母效能訓練(新雨出版)、關係療愈(張老師文化)

**材料費：**影印份約每人100元