

校长（教师）情绪与压力管理课程



适用对象

适用于：中小学幼儿园校长（园长）、中小学幼儿园中层管理干部、教师等

- 中小学幼儿园校长（园长）班
- 中小学幼儿园中层干部班
- 中小学幼儿园骨干教师班

学习内容

- 情绪与人的身心健康的关系是什么？
- 如何调控负面情绪？
- 压力与身体健康的关系是什么？
- 压力的来源有哪些？
- 如何管理好压力？

学习目标

- 认识到情绪、压力与身体健康、心理健康的关系；
- 了解教师心理健康的标准；
- 了解情绪并理解情绪的功能和价值；
- 掌握调控情绪的方法和工具；
- 了解压力的来源；
- 调整对压力的看法，形成正确认知；
- 掌握管理压力的方法和工具。



学时、授课形式、授课教师

- 3 学时、讲座：校长（教师）阳光心态与压力管理，张渝鸿（教育部国培入库心理专家）/ 宋振韶副研究员（北师大心理咨询中心资深咨询师）
- 6 学时、工作坊：校长（教师）的情绪管理实践，宋振韶副研究员（北师大心理咨询中心资深咨询师）
- 6 学时、工作坊：校长（教师）的压力管理实践，熊汉忠（北京青年压力管理服务中心主任，心理学博士）

-
- 问题、解答与个案分析相结合
 - 理论讲解与体验、训练相结合

-
- 北京市中学骨干校长专业发展研修班
 - 青海省小学省级骨干校长培训班
 - 京锡合作项目教师培训班
 -