

关于举办“以心向阳，赋能育人” 教师心理团体辅导活动的通知

各位老师：

为进一步提升学校教师的心理科学素养，关爱教师群体的身心健康，帮助教师提升工作和生活压力管理技能，党委教师工作办公室策划开设压力管理主题的团体辅导，以轻松愉快的活动氛围为教师群体赋能。

一、活动形式

团体辅导

二、时间地点

4月30日 15:30-17:00，京华苑1栋138室

三、活动人员

（一）带领者

卢倩茹，北京师范大学珠海校区心理健康教育与咨询中心专职心理咨询师，全国“西部计划”志愿者心理支持平台运营负责人，珠海市少先队工作委员会委员，中国临床心理注册系统心理师，国家三级心理咨询师

擅长领域：情绪困扰/原生家庭创伤/自我探索/人际关系

（二）团体成员

北京师范大学珠海园区在职教师

四、活动内容

1、获得支持：在团体安全的氛围里，感受团体成员之间的温暖，相互表达支持与理解。

2、压力表达：通过情绪的命名、表达可以促使压抑在内心的压力得以抒发，缓解过度的压力。

3、压力管理：通过团体群策群力以及带领者的引导，看到多种压力管理方式，尤其心理学中科学、有效的压力管理方式，意识到使用健康积极的应对策略。

4、增加凝聚：通过团体的力量，使成员之间建立相互支持、帮助和信任的氛围，提升人际凝聚力。

五、报名方式

请有意向参加活动的老师于4月29日17:00前填写以下问卷报名，本次活动参加人数为10人，报满即止。

【腾讯文档】“以心向阳，赋能育人” 活动报名

<https://docs.qq.com/form/page/DT1hmc1VNdW16RWdU>



联系人：卢倩茹，0756-3621250

校区党委教师工作办公室 分校党委教师工作部

2024年4月26日