

## 安親秘方～親子溝通技巧

**活動目的：**運用親子溝通技巧教材，讓家長了解自己，認識兒童身心發展狀況，以了解親職課題與壓力，學習如何與孩子溝通，培養成為有效能的父母，讓親子相處更輕鬆。

**活動時間及內容：**103 年 2 月 11 日至 4 月 29 日，每週二上午 8 點 30 分至 10 點 20 分，計 12 週。

次別	日期	課程內容	次別	日期	課程內容
1	2/11	情境的辨識-認識自己	7	3/25	成人自己的新能量
2	2/18	如何與孩子更貼心-重尋嬰兒期的自己	8	4/1	新的行事規則
3	2/25	聆聽孩子的心聲-重尋幼兒期的自己	9	4/8	培養成問題解決高手
4	3/4	如何動情不動氣-重尋學前期的自己	10	4/15	終身學習當片刻父母
5	3/11	重尋學齡期的自己	11	4/22	從雙輸到雙贏
6	3/18	創造新的青春期	12	4/29	情境與技巧的搭配

**參加對象：**關心學童教養成長之家長，以 12-20 名為原則。

**報名方式：**請向宜蘭縣家庭教育中心許小姐報名，電話：933-3837 分機 16，或將報名表傳真至 935-6118。

**活動地點：**宜蘭縣家庭教育中心 1 樓團體輔導室（宜蘭市民權路 1 段 36 號）

**講師：**林信德校長〈國小退休校長、親職及婚姻教育諮詢輔導等〉

指導單位 / 教育部 協辦單位 / 宜蘭國小

主辦單位 / 宜蘭縣家庭教育中心網址(<http://family.ilc.edu.tw>)

全國家庭教育諮詢專線：412-8185 關心您和您的家人關係（手機撥打請加 02）



### 103 年度『親職效能增能團體～親子溝通技巧父母成長團體』報名表

家長姓名		子女就讀年級： _____年_____班	* 本報名表資料僅供宜蘭縣家庭教育中心作以下用途，同意請勾選，並簽名。 <input type="checkbox"/> 通訊資料，僅供本次課程連繫用。 <input type="checkbox"/> 供本次活動及寄送最新活動訊息與本人用，除此之外不公開。 簽名：_____
通訊方式	連絡電話： 電子信箱： 地址：		