

教師發展項目

<p>TD01 【運用成長思維提升學生成就】 根據美國史丹福大學教授Carol Dweck的成長思維Growth Mindset研究，透過努力和技巧，智力和能力都可提升，運用成長思維教學法，學生會有更高成就。</p> <ul style="list-style-type: none"> 成長思維：大腦可塑性、自我對話 課程設計：教學目標、評核、挑戰性與學習差異 教學語言：讚賞、批評、指導性回饋的技巧 設定目標、培養恒毅力、面對失敗的方法 	<p>TD04 【性格強項與優點教學法】 運用正向心理學有關性格強項(Character Strengths)的研究結果，發掘學生品性優點，有助開發潛能，建立自信，增強學習動機，提升自制力及減少行為問題。</p> <ul style="list-style-type: none"> 發掘與建立優點方法：性格強項評估 優點教學策略及把優點擴展至不同領域 批評與讚賞方法 處理行為問題與訓導策略
<p>TD02 【家長溝通與調解之道】 家校合作是教育的成功關鍵。透過運用調解與正面溝通策略，贏取家長信任與增強對學校的投入感，快速化解危機與投訴。</p> <ul style="list-style-type: none"> 瞭解家長的心態、需要與溝通模式 縮窄分歧、凝聚共識的調解策略 促進家長合作的雙贏方案及親和技巧 有效處理危機與投訴 	<p>TD05 【AI世紀的生涯規劃教育】 隨著人工智能(AI)普及化及經濟市場急速轉變，最新生涯規劃理論已由傳統只談人職匹配，擴展至如何把握機遇，迎接變幻時代。</p> <ul style="list-style-type: none"> 性格/興趣/能力評估工具的優點與限制 最新生涯發展理論：性格特質與創造機遇 從延展工作經驗培養正面價值、態度、能力 撰寫CV360(全方位履歷)技巧 生涯規劃的全校參與模式
<p>TD03 【運用MBTI(十六型人格)提升協作關係】 MBTI性格學源自瑞士精神心理分大師Carl Jung的人格理論，廣泛應用在人力資源管理、輔導及生涯規劃用途，能促進人際溝通與個人成長，增強團隊合作。</p> <ul style="list-style-type: none"> 認識各種人格類型的特徵、進行類型測試 掌握團隊/學生/家長核心需要與溝通模式 與各類型持份者合作、預防衝突方法 化解壓力、提升工作效能之道 	<p>TD06 【快樂校園與正向教育】 建基於正向心理學研究，透過正面教學法與正面校園文化，有助提升學生抗逆力與成就感，增強學習動機與投入校園生活。</p> <ul style="list-style-type: none"> 正向教育的支柱：美德及品格強項 五大核心元素(PERMA)：正面情緒、全情投入、師生關係、意義目標、成就感 正向教育實踐四部曲，各持份者的準備 推行正向教育的示例及模式

學生培訓主題

<p>ST01 【傳媒教育與面試技巧】 在資訊氾濫年代，學生要有明辨慎思能力。在個人或小組面試時，需掌握綜合分析與親和溝通技巧。</p> <ul style="list-style-type: none"> 傳媒的功能，分析傳媒立場 如何應對資訊氾濫與分別真偽 思維訓練：系統式思考、思考盲點 面試題目歸納與分析 個人與小組面試技巧 	<p>ST04 【抗壓不倒翁】 結合認知治療法(Cognitive Therapy)與正向心理學的技巧，協助學生管理壓力，增強抗逆力與解難力。</p> <ul style="list-style-type: none"> 分析壓力來源 區分思想、情緒、行為，提升情緒覺察力 提防思想陷阱與完美主義 培養正面情緒與樂觀心態 提升解決問題能力，學習身、心、靈減壓妙法
<p>ST02 【從性格強項發掘潛能建立自信】 運用正向心理學有關性格強項(Character Strengths)的研究，發掘個人優點，有助開發潛能，建立自信，提升學習動機與學習效能。</p> <ul style="list-style-type: none"> 發掘與建立優點：性格強項評估 運用優點提升學習效能與人際關係 把優點擴展至不同領域的策略 運用優點改善弱點及提升抗逆力 	<p>ST05 【運用成長思維提升學習效能】 根據美國史丹福大學教授Carol Dweck的成長思維Growth Mindset研究，透過努力和技巧，智力和能力都可提升，運用成長思維學習法，學生會有更高成就。</p> <ul style="list-style-type: none"> 區分固定思維與成長思維，成長思維測試 學習成長思維：大腦可塑性、自我對話 運用成長思維正確面對成功、失敗、讚賞與批評 學習習慣：設定目標、培養毅力、自我激勵策略
<p>ST03 【運用MBTI改善學習、人際關係與生涯探索】 MBTI(十六型人格)學說源自瑞士精神心理分大師Carl Jung的人格理論，學習MBTI有助個人成長，提升學習效能，對未來職業喜好有良好預測作用。</p> <ul style="list-style-type: none"> 認識各種人格類型的特徵、進行類型測試 明白不同人格類型的核心需要與溝通模式 認識所屬人格類型的學習習慣與工作喜好 察覺自己的盲點，改善學習效能與人際關係 	<p>ST06 【AI世紀的生涯規劃教育】 隨著人工智能(AI)普及化及經濟市場急速轉變，最新生涯規劃理論已由傳統只談人職匹配，擴展至如何把握機遇，迎接變幻時代。</p> <ul style="list-style-type: none"> 嘗試各種性格/興趣評估工具，認識優點與限制 最新生涯發展理論：性格特質與創造機遇 從延展工作經驗培養正面價值、態度、能力 撰寫CV360(全方位履歷)技巧

家長講座主題	
PT01 運用成長思維增進學習表現	PT10 明白子女心：兩代溝通與衝突處理
PT02 發掘潛能與提升學習動機	PT11 教孩子做情緒的主人
PT03 改善學習策略提升學習效能	PT12 恩威並施的父母，教出「聽話」孩子
PT04 發掘性格強項與優點教養法	PT13 跳出網惑，做個智Net父母
PT05 品格教育，從家庭開始	PT14 生涯規劃，兩代拍住上
PT06 拜拜港孩：自理自律負責	PT15 助孩子升學適應(幼稚園/小學/中學)
PT07 贏在起點：自尊自信自愛	PT16 恩愛夫婦與合拍父母
PT08 界線與家規：不操縱不放縱	PT17 高EQ孩子：增強溝通技巧與社交智能
PT09 正能量家長：提升子女抗逆力	PT18 十六型人格(MBTI)與管教/學習/生涯規劃
家長工作坊主題	
<p>PW01 【自主學習：提升動機與學習效能】 要達到自主學習的目標，需具備高動機與高效能的學習方法。培育子女自主學習，家長扮演重要角色。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 如何發掘子女的興趣與優點 • 如何在生活中鼓勵好奇心、發掘問題與尋找答案 • 提升學習能力的方法(閱讀/提問/組織/分析技巧) • 時間管理/專注力/記憶策略 • 訂立學習目標與培養恆毅力的方法 	<p>PW04 【MBTI(十六型人格)與親子教養】 源自瑞士精神心理分析大師 Carl Jung 的人格理論，學習MBTI有助個人成長，提升學習效能與人際關係，對未來職業喜好有良好預測作用。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 認識各種人格類型的特徵、進行類型測試 • 明白不同類型的核心需要與溝通模式 • 掌握子女的學習習慣與職業喜好 • 因型施教，改善教養、溝通策略
<p>PW02 【運用成長思維提升子女成就】 根據美國學者Carol Dweck的Growth Mindset成長思維研究，透過努力和改善技巧，智力和能力都可提升，而運用成長思維教養法，子女表現有明顯進步。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 成長思維教養法：大腦可塑性、自我對話 • 學習策略：如何衝出舒適區，以進步為目標 • 教養語言：掌握讚賞、批評、回饋技巧 • 學習習慣：設定目標、培養毅力、面對失敗方法 	<p>PW05 【性格強項與優點教養法】 運用正向心理學有關性格強項(Character Strengths)的研究，發掘子女品性優點，有助開發潛能，建立自信，增強學習動力，提升自制力及減少行為問題。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 發掘與建立優點：性格強項評估 • 優點教養策略及把優點擴展至不同領域 • 批評與讚賞方法 • 處理行為問題與管教策略
<p>PW03 【給孩子的幸福維他命】 建基於正向心理學的研究成果，透過正向家長教育，提升子女的抗逆力與正面人際關係，增強學習動機與成就感。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 接納負面情緒與增強正面情緒的技巧 • 如何鼓勵子女全情投入生活與學習，追尋意義 • 培養正面親子與社交關係的方法 • 如何訂立目標與增強成就感 	<p>PW06 【生涯規劃：兩代拍住上】 子女有自己的興趣、潛能和志向，家長很難代他們規劃人生。面對人工智能發展及經濟市場急速變化，家長需與子女並肩同行，衝破困難，把握機遇。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 瞭解子女性格/興趣/能力，與青少年溝通策略 • 緊貼升學/就業/市場趨勢，爭取延展工作經驗 • 如何以身作則，協助子女追尋夢想，訂立目標 • 培育子女正面價值、態度、能力的技巧

【笑容生活教室】創辦人及總監：張笑容女士簡介

張笑容女士於2015年創辦「笑容生活教室」，曾到眾多學校及機構，主持家長教育、教師發展、學生及僱員工作坊，積極推動正向辦公室、正向校園及成長思維教育。張女士亦是資深傳媒人，曾主持或監製多個電台/電視時事、教育、親子節目，包括《頭條新聞》、《五稜鏡》、《自由風自由Phone》、《清談一點鐘》、《笑容從家開始》等；並任報章專欄作家，以及港大專業進修學院「生涯規劃」教師課程兼任講師。張女士的專業資格包括註冊社工、GCDF全球生涯發展師/培訓師、NLP高級執行師、MBTI性格施測師、認可調解員等；學歷包括香港中文大學社會科學(社會工作)碩士，美國三藩市州立大學文學碩士。她的著作有《直播室裏的媽媽》、《孩子，你是我最幸福的一堂課》、《給孩子的幸福維他命》。

登入笑容生活教室網址 www.smiletraining.hk 掌握最新培訓資訊。