

課程名稱 | 父母學習效能工作坊

課程屬性 | 社會與生活

課程編號 | 932-1547

授課老師 | 賴素蕊

最高學歷/ 逢甲大學國貿系畢業

相關學經歷/ 企業秘書、幼稚園老師、大成國中義工團副團長

現職/ 「MRA家庭EQ發展中心」講師

上課時間 | 每週二上午09:00-11:50 第一次上課日期 2004年09月07日 (星期二)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

藉著團體動力、學員一起來研讀”父母效能訓練”這本書，經由提問、分享、回饋，學員間建立安全、信任情境，彼此陪伴、支持，來釐清往日種種親子教養的衝突，調整認知後能較輕鬆、自在，面對將來的親子關係。

2. 修此門課需具備什麼條件？

關心自己和孩子成長的父母。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

預習書本進度，一起研讀摘要，分享、提問、回饋。
可以分享生活或親子關係的困擾或心得、可以釐清過往的傷痛、可以更柔軟更有能量面對未來。

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 課程的出席與參與狀況。2. 書寫讀書心得報告。

5. 備註&推薦書目

建議閱讀書目 | “父母效能訓練” / 新雨出版社 (書名/出版社)

招生人數 | 20 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 2 學分 2000 元 (12 週課程/一次上課 3 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2004-09-05 上午09:00~11:50	認識成員及團體	認識彼此並且了解學員對團體之活動期待及訂定團體契約。 課程簡介：父母效能訓練的一原則和三大絕招。
2	2004-09-12 上午09:00~11:50	父母是人，不是神！	釐清原生家庭的影響。
3	2004-09-19 上午09:00~11:50	如何使孩子吐露心聲？	學習如何運用一問題歸屬的原則。 建立主動傾聽的正確觀念及相關問題之探討。

4	2004-09-26 上午09:00~11:50	「主動傾聽」實 例練習	以學員親子應對之實例來演練。 透過研討和練習，讓具體行動產生能量。
5	2004-10-03 上午09:00~11:50	父母該怎樣講話 ，孩子才願意聽 ？	建立「我一」的訊息的正確觀念及相關問題之探討
6	2004-10-10 上午09:00~11:50	「我一」的訊息 實例練習	以學員親子應對之實例來演練。 讓學員能實際學會如何運用「我一」的訊息技巧
7	2004-10-17 上午09:00~11:50	環境的魔力	探討如何藉著改變環境以改變孩子的行為。
8	2004-10-24 上午09:00~11:50	父母的權威：必 要而合理嗎？	省思父母權威的迷思。
9	2004-10-31 上午09:00~11:50	雙贏的溝通技巧	常見的親子衝突模式。 學習「第三方法」的正確觀念及相關問題之探討
10	2004-11-07 上午09:00~11:50	「第三方法」實 例演練	透過學員的親子應對實例來練習。 研討和練習後能實際運用生活中。
11	2004-11-14 上午09:00~11:50	父母如何避免被 孩子開除？	探討親子間的價值觀衝突。 父母改變態度以避免親子衝突。
12	2004-11-21 上午09:00~11:50	回顧與整理	期末心得寫作。 心得分享與回饋。