**「WE」正向動力計劃 - 教師工作坊（中學）**

**讚賞技巧的運用**

目的︰ 讓教師認識讚賞的好處及掌握讚賞技巧

時間︰ 105分鐘 (進行一個活動) / 135分鐘 (進行兩個活動)

對象︰ 全體教師 / 推行計劃之教師

活動程序︰

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時間** | **活動內容** | **所需物資** |
| 5分鐘 | **心理測驗****啓示﹕**1. 你的一言一行都透露著本身的價值觀；
2. 而你的價值觀將對別人產生影響；
3. 你的正向動力是非常值得期待的。
 | 計劃簡報 (第2至4頁) |
| 40分鐘 | **教授讚賞技巧的講解與運用**1. 介紹「WE」正向動力計劃的目標
2. 「『讚賞』係乜嘢？」影片欣賞 (約2分鐘)

 https://[www.youtube.com/watch?v=APCyC6GyRkU](https://www.youtube.com/watch?v=APCyC6GyRkU) 1. 讚賞的好處
2. 3B讚賞技巧的應用
	* + Being Seen（被關注）
		+ Being Recognized（被認同）
		+ Being Wanted（被需要）
3. 讚賞小貼士

**小結﹕**教導學生學習欣賞自己及別人，能有助他們內化其良好行為的動機，建立一個內在的自我肯定機制，其自我價值便能得以提升。 | 計劃簡報 (第5至22頁) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 30分鐘(一個活動)或60分鐘(兩個活動) | **團隊活動** 學校可因應培訓時間的長短及參與人數，選擇性地進行以下(1)或/及(2)之活動，亦可自訂活動取代。1. **【人形坦克】（20分鐘）(建議5至6人一組)**

**目的：**說明團隊合作的重要性。**預備：**設定終點線。**規則﹕**各組須於限時15分鐘內製造仿坦克車輪帶，並讓自己成為輪帶中的車輪，共同協力在保持輪帶完整的情況下前進。(最快的速度到達終點之組別為勝)**解說：**讚賞文化要靠大家共同用心經營。1. **【一飛衝天】（20分鐘）(建議2至4人一組)**

**目的：**只要仔細觀察，都能找出每個學生的亮點。**預備：**劃分3個不同的距離的得分區域。 (例如﹕遠距離3分, 中距離2分, 近距離1分)**遊戲規則﹕**每組有10分鐘時間利用分發物資摺成飛機(不限飛機大小及數量，但僅記在飛機寫上組別編號)，並享有兩次試飛機會。在限時5分鐘內，各組須輪流投擲飛機至得分區域，便能獲得該區域的分數。(得分最高的隊伍為勝)**解說：**讚賞要因應學生的實際需要。 | 計劃簡報  (第22至25頁)**活動(1)﹕*** 報紙

(每組三份)* 膠紙

(每組一卷)**活動(2)﹕*** A4紙

(每組5張) |
| 20分鐘 | **互相欣賞****目的﹕**讓各位參與者感受被讚賞的正面經歷，並透過讚賞別人，練習運用3B的讚賞技巧。**遊戲規則﹕**各人須就組員在活動中的表現及展示的性格強項，運用3B技巧作出讚賞。**小結﹕**人生路上總不免會遇上難關，同伴的支持，他人的欣賞，都是我們迎難而上的力量。同樣地，要協助同學走出逆境，就必須讓他發現自己的獨特性和存在價值。更重要的是，有同行者與他共同進退。老師是學生最佳「同行者」，因此老師的鼓勵與讚賞，對學生來說，是不能缺少的支持，也有助他們走出無助的絕望深淵！ | 計劃簡報  (第27頁) |
| 10分鐘 | 1. Kindness Boomerang - "One Day" 影片欣賞 (約6分鐘)

 <https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>1. 總結

**結語﹕**就由今天起，多點讚美自己，學習欣賞自己，再嘗試欣賞身邊的人和事。你會發現，你的優點比想像中多，你的學生也如是！每個人都有價值，但必須靠你用心發掘！ | 計劃簡報  (第28至33頁) |