

教职工正念情绪管理团体招募通知

——午间正念之旅：为心灵按下暂停键

亲爱的教职工同仁：

为丰富我校教职工业余文化生活，关爱教职工身心健康，帮助教师减轻工作压力，提高心理健康水平及心理适应能力，校工会与心理中心将举办教职工正念减压活动，团体介绍以及安排如下：

通过正念团体你将获得：

场景化正念练习

3分钟呼吸空间：在会议间隙快速恢复状态

情绪急救站：面对学生突发状况时保持平和心态

睡前身体扫描：提升睡眠质量，做好自我关怀

针对性解决方案

- 应对焦虑：用正念觉察打破自动化的思维漩涡
- 平衡双重角色：在教师与父母的角色切换中找到锚点
- 修复情绪耗竭：从“易燃易爆”回归从容优雅
- 长期身心改善：提升心率变异性，改善炎症等亚健康

成长支持圈

- 与同样面临压力的同事相互支持
- 在安全场域探讨工作、亲密关系中的沟通困境
- 专业带领，安全支持助您将正念融入备课、通勤、家庭

时光。

活动安排

首次体验时间：2025年3月7日（周五）13:00-14:30 内

容：正念呼吸初体验、压力觉察互动、课程规划介绍

地点：文博楼 C116

后续团体时间：3月14日起，每周五 13:00-14:30，形

式：正念练习+情绪压力管理策略学习+小组互助

报名方式

扫描下方二维码加入报名群，修改群昵称为“单位+姓名”



群聊：教职工正念团体



该二维码7天内(3月10日前)有效，重新进入将更新

报名截止：2025年3月7日 17:00

温馨提示

请穿着宽松衣物，根据当日天气可自带午休被子

为保证效果，建议全程参与并遵守保密原则

报名咨询：心理中心焦老师 15538399097

打开窗，让清风拂过案头的文件；静下心，用正念温柔拥抱每个当下。让我们暂别琐事的喧嚣，在彼此支持中找回从容与力量！

校工会

学生处心理健康教育咨询中心

2025年3月3日