



羅寶鴻首次獻聲 親領安定教養實踐

**一週一練習，讓大人看見自己，讓親子關係升溫
循序漸進創造正向家庭氛圍！**

**集結《羅寶鴻的安定教養學》一書內容精華
多年工作坊的實際授課回饋**

羅寶鴻第一堂安定教養實踐有聲課程

親領父母、成人安定自己的內在，逐步引導實踐安定教養。

首重療癒成人、父母的「安定內在」

全面涵蓋 3~12 歲孩子的「安定教養」

以一年為期，一週一練習

52 週逐步推進，淬練安定教養的果實，成就有價值感的自己與孩子！

課程特色

- 一、一次掌握「羅寶鴻安定教養金三角」論述精髓
- 二、以真實教養案例出發，詳盡解說實際運用的方法
- 三、提供安定教養學的深度學習，也具備正向語言在聲音、語調、節奏方面的演練示範
- 四、融合「安定教養工作坊」的內在實作，啟動內在覺察能力，探索自己冰山，療癒小時的自己，找回內心安定、柔軟、愛與接納的力量



課程收穫

- ◎藉由一系列的一周一練習，陪伴大家練功，扎實安定教養的根基
- ◎每周針對觀念、方法、心靈，以及對待孩子的姿態上，給予提醒、叮嚀指導及練習
- ◎帶大家一起靜心練習，安定內在，從練習出發，幫助我們做一個更好的人

適合對象

- ◎想遠離虎爸虎媽的每一位
- ◎想精進教養方法、想認識安定教養學的成人、父母、師長
- ◎已熟悉並實踐安定教養學，希望加強安定內在的成人、父母、師長
- ◎曾參與【安定教養工作坊】的學員，可作為日常複訓的陪伴指南

一週一次 30 分鐘，跟著羅寶鴻一起練習

練習→把 8 個重要觀念種子放到心裡面

練習→練習觀呼吸

練習→有情緒時不做教養，去積極暫停區

練習→客觀的觀察自己，覺察對自己負面的主觀評價

練習→寫下常一個最近對自己的自責，並覺察情緒、轉念

練習→觀身、觀心、觀呼吸、觀感受

練習→寫出日常生活的各種命令句，並嘗試改為啟發式問句

練習→做得好時，欣賞自己；做不好時，疼惜自己

練習→說出：希望媽媽可以怎麼幫你呢？

練習→覺察並寫下對孩子說話時的姿態

練習→用紙筆寫下自己應對姿態背後真實感受與想法

練習→用紙筆寫下可以給予孩子的肯定句 + 鼓勵句

開課時間

前導說明 - 第 30 周，預計於 5/5 上線

第 31 周 - 第 52 周，預計於 5/26 上線