SEL五大超能力

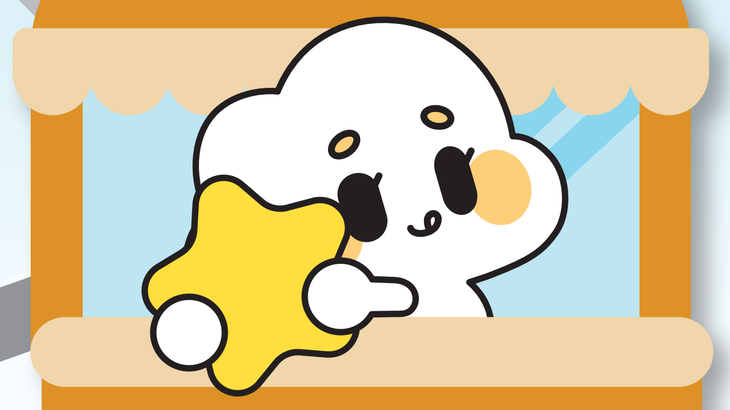
自我覺察
Self-Awareness

我能了解
並說出自己的心情。

社會覺察
Social Awareness

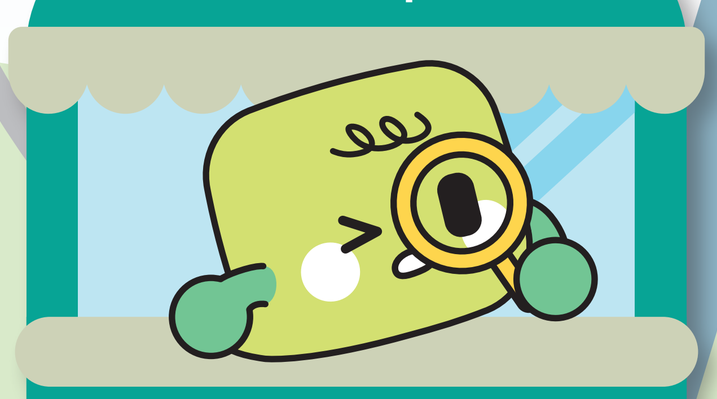
我會理解
並尊重他人。

自我管理
Self-Management



當情緒來臨時，
我會先定下心再回應。

人際關係技巧
Relationship Skills



我能了解他人的感受
並回應。

負責任的決定
Responsible Decision-Making

我會考慮大家的需求，
做出好決定。

Know Know Umi 腦袋星球 ™

幸福超能力，和情緒做朋友！

康軒文教事業　國立臺灣師範大學社會情緒教育與發展研究中心產學合作專案指導