


國立嘉義大學高等教育深耕計畫活動成果表單

主軸	D 主軸：提升高教公共性		
分項計畫名稱	D3-1：推動適性職涯與就業媒合		
活動類別	<input checked="" type="checkbox"/> 演講 <input checked="" type="checkbox"/> 座談會/工作坊 <input checked="" type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 會議/研討會 <input type="checkbox"/> 創作及展演 <input type="checkbox"/> 其他_____		
活動名稱	職涯就業輔導課程(未來新趨勢-我的人生我來創造)		
舉辦日期	112 年 3 月 29 日	舉辦時間	13:20~15:00
主辦單位	學務處學生職涯發展中心	舉辦地點	新民校區管理學院 A 棟 D01-101 階梯教室 主講導師：陳昱萱專案管理師 (NLP 催眠教練)
校內參加人數	32 人	校外參加人數	3 人
活動內容 (200~300 字)	<p>開場講師以自我介紹引導同學了解錨定效應，使同學意識到既定框架下的限制性思考，從而開始打破固有思維，接著引導同學進行情境思考，這個階段會有什麼煩惱以及可以怎麼做，進而介紹什麼是信念，信念有時無中生有，有時依照經驗、邏輯後分析而成，信念不在於真實與否，而在於你相信什麼，因為無論你相信什麼，你怎麼想，就會怎麼做。</p> <p>信念可以依照個人選擇而改變，因此認識到自身的限制性信念是第一步，接著要破除限制性信念，同時建立正向信念進入自己的生活中，運用改變信念創造更多可能，過更好的人生，而世界上最有力的金句就是你對自己說的話，能創造感覺的人將無所不能，即信念是人生的隱藏劇本。其次是目標設定，相信目標可以達成的是前提要件，明確的目標就是力量，唯有具備 10 分意願的目標才是真正想要的，否則就修正目標。專注於想要的事物，就不會再有時間自我懷疑，把注意力專注在「我要什麼」，注意力就是焦點，成為一個說到做到的人，從而建立自信的黃金迴圈。最後一步是付出行動，當處理恐懼時最有效的方式就是做出選擇，光用想的沒有用，要行動才會清楚，重要的是你得開始不一樣的行動。</p>		
執行成果	引導學生在思考以及行動上有更好的想法，多方瞭解目標或問題後，必須著手規劃才有動力執行，進而由自己去創造未來趨勢。		
活動剪影 (6張)			



活動滿意度
問卷結果

