

心突破職涯探索工作坊

一、課程概要

內容	
教學單位	心突破股份有限公司
課程目的	透過工作坊以及後續一對一輔導等活動，輔導師陪伴及引導同學發掘自我獨特性，培養職涯方向感、責任感及自信心
課程大綱	<p>第一天</p> <ul style="list-style-type: none"> • 尋找特色 • 讀懂自我 • 職業興趣 • 心流經驗高峰與低潮 • 了解獨特性 • 自我盤點 <p>第二天</p> <ul style="list-style-type: none"> • 彩繪夢想 • 夢想分享與交流 • 職場探索 • Q & A • 期待與準備 • 學員反饋
課程時間	兩天，共 20 個小時（包含休息時間）
參加對象	全國大專院校之在學學生
課程人數	30 人

二、時程安排

第一天	
時間	主題
10:00 – 10:05	開場
10:05 – 10:45	相見歡·尋找特色
10:45 – 12:30	讀懂自我·職業興趣
12:30 – 13:30	午餐
13:30 – 13:40	職業興趣學習分享
13:40 – 15:30	心流經驗高峰與低潮
15:30 – 15:45	休息
15:45 – 17:00	自我盤點·探索獨特性
17:00 – 18:30	晚餐
18:30 – 21:00	電影欣賞

第二天	
時間	主題
09:00 – 09:15	學習回顧
09:15 – 11:50	發揮獨特·彩繪夢想
11:50 – 12:00	三分鐘能見度
12:00 – 13:00	午餐
13:00 – 15:30	職場探索·看見未來
15:30 – 15:45	休息
15:45 – 16:45	Q & A
16:45 – 16:55	後續輔導·期待與準備
16:55 – 17:00	結語