

來給自己按個讚吧！

活動名稱：我與團體的關係~心靈宅急便

※場次一：材料四 A 「工作價值觀量表」施測與解測

※活動時間：101 年 3 月 27 日(二) 13：10 ~ 14：30

※活動地點：梅 204 教室

※活動講師：陳瑞金老師

透過分組討論，讓同學思考自己在進行工作選擇時，所考量的因素為何，同時認識自己與別人工作價值觀的差異，瞭解自己在選擇工作時所重視的價值觀。



同學們正在填寫「工作價值觀量表」。

做完測驗後，進行計分與解釋。



※場次二：財金四 B「談情緒管理與壓力調適」班級輔導活動

※活動時間：101 年 3 月 28 日(三) 10：10～11：30

※活動地點：開悟 208 教室

※活動講師：陳瑞金老師

同學分享討論自身最近的壓力來源，例如畢業專題、工作抉擇、家人期待…



瑞金老師進行「情緒管理與壓力調適」的心衛宣導，讓同學瞭解什麼是壓力、壓力因應方式、放鬆技巧、情緒辨識…



進行身體掃描的冥想活動，體驗放鬆…



※場次三：進修數位一 A 「培養人際好嗅覺~談人際互動與敏感度」班級輔導活動

※活動時間：101 年 4 月 3 日(二) 20：10 ~ 21：30

※活動地點：梅 205 教室

※活動講師：陳佩雯老師

佩雯老師透過短片欣賞開場，討論從影片中看見什麼樣的人跟人之間的互動，進而談到自我概念從何而來。



同時也認識了周哈里窗的四種不同自我~開放我、隱藏我、盲目我、未知我…以及討論到如何擴大開放我，增進自我覺察的敏感度。



最後，則是透過認識人際溝通分析的四種心理定位~我不好，你好(空虛的態度)；我好，你也好(健康的態度)；我不好，你也不好(沮喪的態度)；我好，你不好(偏執的態度)。

思考自己在與人互動時，較常出現哪種類型的人際溝通態度。



※場次四：時尚三 A「逐夢踏實~談生涯規劃」班級輔導活動

※活動時間：101 年 4 月 18 日(三) 17：10 ~ 18：30

※活動地點：開悟 107 教室

※活動講師：林佳吟老師

說起話來輕聲細語的佳吟老師，原來跟我們一樣，
也曾經在面對生涯抉擇 遇到很大的衝擊跟挑戰，
為了賭氣去做選擇嗎？還是秉持自我的信念、一步一步去完成與實現呢？



影響你的生涯信念是什麼？
是自己的興趣？還是家人的期待？還是社會趨勢呢？
原來人不是被”事情”困擾住，
而是被”對那件事情的看法”困擾住了
面對生涯抉擇時，是否已經整理好自己的情緒 以及充分了解自己了呢？



※場次五：餐旅四 B 「生涯興趣量表」施測與解測

※活動時間：101 年 4 月 19 日(四) 10：10 ~ 11：30

※活動地點：承正 305 教室

※活動講師：曾德慧老師

同學們認真填寫「生涯興趣量表」的樣子…



德慧老師進行六種不同興趣類型的解釋說明。



完成計分後，認識了自己的測驗分數前三高的興趣組型，
同時瞭解興趣組型間的一致性與區分性。



※場次六：進修中文一 A、二 A 「工作價值觀量表」施測與解測

※活動時間：101 年 4 月 24 日(二) 20：10～21：30

※活動地點：開悟 207 教室

※活動講師：林佳吟老師

佳吟老師正在說明填寫測驗時需要注意的事項。



透過測驗結果解釋，讓同學瞭解自己選擇工作所重視的價值觀，以及自己與別人工作價值觀的差異，以做為未來生涯規劃的參考。



～學務處諮商輔導中心與您分享～