

幸福學分班~探索系列課程

給自己一個追求幸福的機會

你(妳)幸福嗎?

學務處諮商輔導中心這學期開設「幸福學分班 part1~自我探索系列課程」，希望同學能藉由課程更認識自我，找到人生方向，獲得滿滿的幸福能量！！

- ★課程一：「找出自己的自信能量」
- ★活動日期：99年3月23日(二)
- ★活動時間：18：10~20：10
- ★活動地點：宿舍學習中心
- ★主辦單位：學務處諮商輔導中心



第一堂課很榮幸邀請施幸利老師（國際神經語言程式學專業執行師）和大家分享如何找出自己的優勢，發掘自信能量。



課堂中老師帶領大家進行大腦熱身運動，讓大腦的細胞都活絡起來~~



原來臉除了可以看出一個人的情緒外，還可以藉由細微的眼神及臉部訊息，看出自己的優勢區域



同學很認真地在觀察彼此的臉部線索



「五年前的你和五年後的你有什麼不一樣呢？」
人的一生是由『過去-現在-未來』的時間軸所建構的，接納生命的一切，
因為每個人都是獨一無二的個體。

課程經典語錄：「把缺點擺對位置就會變優點」

參與同學的心得…

1. 唐薇(休保四)-帶給我最大的收穫是找到肯定自己的方法，還有許多打動自己心裡的話語，知道用更多的方法來幫助自己改善不好的現況。
2. 陳昱中(生科四)-最大的成長是給自己訂個目標，且堅持的去完成它，最後的結果是很棒的感覺。藉由肯定且鼓勵自己，讓自己變得更有信心。
3. 蘇佩君(休保二)-讓我印象最深刻的是看到五年後的自己，變的有自信，也完成了自己的理想和夢想，不斷邁進新目標，很快樂！

下週課程預告~~

課程二：3/29(一) 18:10-20:10 『好運，可以創造~正向思考的力量』