

生涯設計研習營

恣遊發揮. 預見未來

Design Your Life

110年 大專校院 推動 職涯輔導 補助計畫

活動時間 2021/10/02 (六) - 2021/10/03 (日) 【兩天一夜】

活動地點 南投縣鹿谷鄉溪頭青年活動中心

第一天! 2021/10/02 (六)

上午時間	活動內容	下午時間	活動內容
07:30-07:40	報到出發	13:20-15:20	打造人生羅盤 2hr · 探索人生觀、工作觀 · 探索專注、心流與精力來源 · 精力專注地圖
07:40-09:10	車程 1.5hr	15:20-15:30	中場休息
09:10-09:20	學員就位 長官致詞	15:30-17:30	設計創新人生 2hr · 學習心智圖技巧 · 製作專注、心流與精力心智圖 · 創造三個有趣、好玩又能幫助人的工作 (創新工作)
09:20-10:50	生涯設計的架構 1.5hr · 生涯設計的五種心態 · 生涯設計架構與歷程 · 建立三種學習夥伴：農夫、漁夫、樵夫	17:30-18:00	Check in
10:50-11:00	中場休息	18:00-19:00	晚餐 小隊時間
11:00-12:20	生涯設計診斷 1.5hr · 健康 / 工作 / 遊戲 / 愛的儀表板 · 區辨重力問題、船錨問題、設計問題、練習重擬問題	19:00-21:00	設計工作招募會 (分組) 2hr · 製作創新工作招募海報 · 招募說明會-探索更多生涯可能性
12:20-13:20	午餐餐敘	21:00	小隊時間 / 競賽討論 / 晚安

第二天! 2021/10/03 (日)

上午時間	活動內容	下午時間	活動內容
07:30	晨喚	13:30-15:00	生涯實踐家 1.5hr · 生命設計訪談實作：敲定人事時地物 · 原型體驗實作：敲定人事時地物 · 行動分享
08:00-09:00	早餐	15:00-16:00	綜合座談 1hr · 頒發結業證書 · 綜合座談 · 合影留念
09:00-12:30	生涯設計家-奧德賽計畫 (分組) 2.5hr · 設計三種人生(奧德賽五年計畫) · 奧德賽計畫之重擬問題-腦力激盪 · 規劃十場生命設計訪談 · 規劃三場原型體驗	16:00-17:00	賦歸
12:30-13:30	小隊時間 / 午餐餐敘 1hr		