

**職涯輔導工作名稱：運動心靈成長講座**

推動目標與執行成效簡述：

意象訓練對一個運動員來說，是必修的課程。為此，邀請陳祈融學長來和棒球隊的學生們傳授技巧，藉由課程的訓練與現場模擬，並透過意象訓練提升心裡數值和球技，好讓學生們更熟悉如何將所學的應用。

意象訓練不外乎五個基本元素：「誰」、「哪裡」、「何時」、「為何」及「什麼」，透過和自己對話，提升專注力，達到成長心靈層面。講師以簡單的敘述及現場的教學示範，讓學生們放鬆壓力，全心全意投入在所設定的球場情境中，並懂得拿捏的時機跟抽象的調整方式。在此對運動員來說心理層面的重要性是大過於技術層面的，如果沒有建設好的心理素質，再高過於人的打擊技術，面對球場，只能是個輸家。利用一堂心靈成長的講座又稱為心靈啟發的課程，來傳授意象訓練，對於抽象的訓練跟意義以及對運動員的幫助，都有很大的收穫。

辦理日期：107年1月17日

辦理地點：林森校區 E102 教室

參與對象：學生 職涯輔導人員 教師

報名人次：32人(現場報名)

實際參與人次：32人

預期參與人次：

**問卷統計結果**

**必列量化指標**

**滿意度%**

備註：問卷統計之參與對象為計畫獲益對象，不含辦理活動工作人員

備註：計算方式：評分滿意人次/總評分人次

1.請問你對講者的整體表現滿意度為何?	100%
2.請問您對本次講者分享的內容滿意度為何?	100%
3.請問相較於參加本次活動前，您現在更清楚自己職涯規劃?	100%
4.請問您對本次活動有助於提升未來的就業準備?	100%
5.請問您對本次活動對自身職涯發展有幫助?	100%
6.整體而言，請問您對本次活動的滿意度為?	100%

活動相片

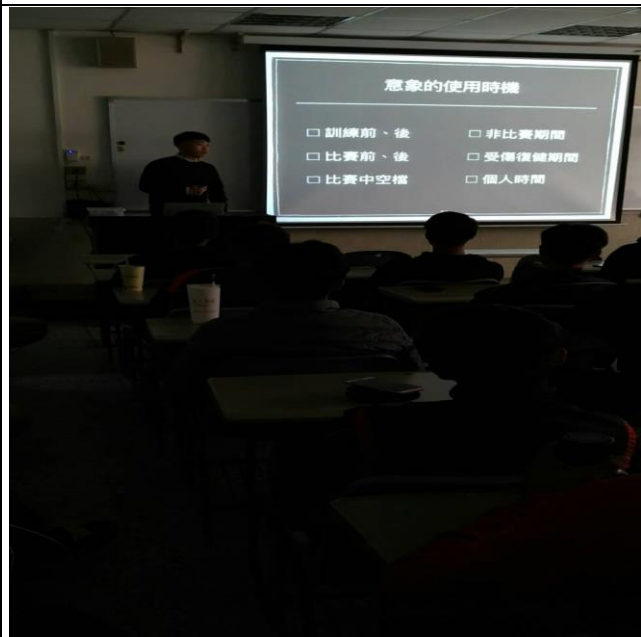
講師跟同學分享名言



講師介紹意象訓練



講師介紹意象訓練使用時機



講師分享如何提升自身信心等內容

