

附件1-1、第一梯次課程內容

自我探索	
面對挑戰	1. 認識自己、找出自身的優勢 2. 金錢卡-面對人生可能遇到的挑戰
尋嘗日牌卡探索	1. 尋嘗日 2. 講解求職焦慮的原因/小朋友分享自己是否有此感受 3. 暫時沒有目標時能做什麼
情緒管理	1. 暖身引導—情緒便利貼 2. 認識情緒(正面、負面)，延伸討論自身經驗 3. 模擬壓力情境，練習抒發負面情緒
遇見自己—占星的自我探索之旅	1. 聊聊認識自己與占星、認識自己的太陽星座 2. 寫下自己的周哈里窗
被拒絕的勇氣	1. 暖身引導—我喜歡的&我討厭的 2. 身體界線、非語言訊息 3. 心理界線、拒絕他人的勇氣

生涯探索	
冒險王	1. 夢想探險家-瞭解團體目標 2. 登入天堂島-了解自己的興趣及能力 3. 神秘小木屋-了解自己與其適配之職業
當能力遇見興趣	1. 生涯興趣探索 2. 能力強項卡、換言一新
故事接龍	1. 火柴人會說話、傳情畫意、故事接龍(妙語說書人)、故事骰子 2. 練習表達、想像等能力並引導個案勇於發表意見
人際互動與溝通	1. 三人成築、驢橋、奶酪大盜 2. 練習溝通、換位思考並強化與他人互動之能力 3. 嗨卡-人際互動
價值觀～你為了什麼而工作？	1. 看見自己的價值觀（生涯卡） 2. 理解與尊重多元價值觀

職涯規劃	
努力逐夢	1. 找出自己夢想中的工作 2. 如何拉近與夢想中的距離
酋長生存戰	1. 石器時代 2. 生活中的消費行為是想要或需要？ 3. 未來財務規劃
行行出狀元～來聊聊特殊職業	1. 特殊職業介紹 2. 設定短期自我改變目標、著手投入的重要
就業前準備	1. 撰寫履歷、自傳 2. 網路人力銀行-練習瀏覽、篩選與創辦帳號 3. 職場現況、財務規劃、面試模擬
職場態度與禮儀	1. 如果我是老闆 2. 同事間人際關係、與客戶的應對進退
向宇宙下訂單	1. 統整兩個月內參與的活動並製作成果手冊 2. 分享期許、設定目標並明確步驟