

## 私立高級中等以上學校人力躍升培訓及媒合計畫

### 個人轉型工具箱實作：實踐理想生活的指南

很多時候，我們往往迷惑於自己究竟要的是甚麼？需要看重的是甚麼？因而慌亂失措。這堂課擺脫空泛的理論與雞湯，將藉由**具體而有效能**的課程設計，協助你發現內心真正看重的事物，將過往的專業經驗轉化為支持新生活的一股強大力量。

透過「**個人轉型工具箱實作**」每日一點一滴的「**主動提問**」與**目標規劃**，你將會獲得為自己建立一套安穩、自在且充滿成就感的生活新節奏，**有策略地**將長年教學累積的能量轉化為具體的日常行動。

- 活動地點：線上課程
- 活動時間：115 年 3 月 12 日(星期四)下午 2 時至下午 4 時。
- 報名資格：私立高級中等以上學校現任教職員、曾任已停辦之私立高級中等以上學校教職員。(不屬於前述身分者，恕不受理報名)
- 報名連結：<https://www.phdmatch.org.tw/Course/Introduction/1040>
- 議程：

時間	主題
13:50-14:00	線上教室報到
14:00-14:10	私立高級中等以上學校人力躍升培訓與媒合平臺說明
14:10-15:50	<p><b>一、尋找生命的北極星</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 探索行為背後的「為什麼」：運用黃金圈 ( Why-How-What ) 工具，重新定義個人的教育與生活價值。</li> <li>● 挖掘核心價值觀：透過「五個為什麼」的深度練習，繪製個人專屬的價值觀心智圖。</li> <li>● 重拾生命的最佳時刻：回顧教職生涯與生活中的 7 個提示，找出讓自己忘卻時間、獲得成就感的關鍵元素。</li> </ul> <p><b>二、評估與重塑生活平衡</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 生命之輪的完滿度檢測：全面盤點健康、心靈、興趣與人際關係，找出身分轉換期最需補足的領域。</li> <li>● 生活重要事物的重新排序：依據個人核心價值，重新分配退休後的時間與精力。</li> </ul> <p><b>三、從想法到落實的實踐工具</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 曼荼羅生活願景圖：運用九宮格發想計畫，將宏大的生活願景拆解為可執行的 8 個面向。</li> <li>● 設置生活領先指標：學習區分「落後指標」( 結果 ) 與「領先指標」( 過程 )，確保目標不僅是願望，而是可控的日常行動。</li> <li>● 主動式每日提問：建立「我今天是否盡了全力」的自我督導機制，透過自律建立全新的生活節奏。</li> </ul>
15:50-16:00	QA 交流時間

\*主辦單位及執行單位保留修改之權利

主辦單位：



教育部

執行單位：



金屬工業研究發展中心  
METAL INDUSTRIES RESEARCH & DEVELOPMENT CENTRE

➤ 講師簡介：

講師---李全興		
	學歷	德明商業專科學校 企業管理科
	經歷	<p>經歷</p> <p>2019 ~ 數位轉型顧問、講師</p> <p>2015 ~ 2018 康泰納仕樺舍集團 數位營運總監、副總經理</p> <p>2013 ~ 2015 遠傳電信 網路暨電子商務事業群協理</p> <p>2012 ~ 2013 壹電視 社群網路管理部 總監</p> <p>2010 ~ 2012 雅虎奇摩 社群發展部 總監</p> <p>2008 ~ 2010 雅虎奇摩無名小站 社群經理</p> <p>2002 ~ 2008 雅虎奇摩電子商務事業部 品類管理經理、社群經理</p> <p>2000 ~ 2002 博客來網路書店 行銷部經理</p>
	專業領域	數位行銷、品牌行銷、部落格行銷、自媒體經營整合。