**附件2：工作坊大纲**

一直以来我们的教育成就重点都放在成绩上，学生们很习惯用成绩的高低做自我定位。然而，当讨论到对未来生涯的规划以及大学科系的选择，不论成绩好坏，大部分的学生都会感到茫然与迷网；而且埋首书中，从小到大的学习过程中并没有多余的时间特别规划来探讨思考未来人生与职业方向之类的重大决定。刚从国中升上高中，第一年就面临选择文科或者理科的问题，能很坚定的做出不后悔选择的学生少之又少。因此，有效的生涯教育成为一个迫在眉睫的议题。

这两天的课程内容重点在于高中生涯发展课程与课余活动的设计与教法，根据孙教授十年来在台湾与美国的生涯咨询实战经验，这是最快速有效又最经济的接触大量学生进行生涯辅导的方式。课程中以实务上会常见的问题探讨造成生涯选择困难的个人与社会因素，结合重要的生涯概念与理论为学生个案做更深入的生涯分析，并且实际带领学员体验不同的生涯课程设计，帮助学生对自我以及职业选择有更多的了解与自信，课程内容包含以下几大部分:

1. 如何快速有效的提升高中生对生涯探索及生涯信息收集的关注度与主动性

2. 探索个人特质与工作环境的相符性与相关生涯测验工具的使用

3. 生涯发展的阶段任务与外在环境对于个人生涯决策上的影响

4. 综合内在特质与外在环境，制定适合自己的生涯路径与目标

5. 个别生涯咨询技巧简介

**第一天:**

第一天的重点在于班级以及全校的生涯辅导活动之规划与执行。首先是教案规划与网络社群的灵活应用，并结合社会资源设计有趣的系列活动，让无聊的生涯课程变得有趣且生活化，提高主动参与度以及学习动机，让生涯探索成为学生之间互相勉励与良性竞争的领域。

接着介绍个人特质对生涯选择的影响，包括职业兴趣、人格、价值观、生活型态、能力或性向，以及测量这些个人特质的工具与验测结果解释与应用，并且介绍如何利用这些测验结果进行个人化的生涯相关信息的搜寻与探索。

**第二天：**

探索完个人特质后，接着探讨中学生生涯自我概念的形成以及在此发展阶段中生涯规划上的首要任务，并以说故事的方法统整出专属于自己的生涯故事，并以科学化的方式进行系统性且有效的生涯决策。

课程的最后，会针对个别生涯咨询技巧做一个统整性的介绍，包括了生涯咨询师的基本技术、过程分析、根据认知学派的方式进行问题诊断、依照不同的形态的问题进行咨询与介入辅导。并简介为了因应2018年入学的高中生，生涯咨询师需要另外具备的技能与多元的学生训练方案设计。

讲师介绍

孙若慈 教授

学历:

美国伊利诺大学香槟校区心理咨商博士

美国纽约哥伦比亚大学心理咨商硕士

经历

现任美国Argosy University旧金山校区临床心理咨询研究所助理教授

现任纽约医学院心理咨询兼任助理教授

曾任台湾高雄师范大学咨商心理与复健咨商研究所助理教授

台湾亚洲大学心理学系助理教授

台湾生涯发展与咨询协会理事

美国伊利诺大学香槟校区兼任讲师

美国奥瑞冈州立大学心理咨商中心实习心理学家

美国伊利诺大学香槟校区实习心理学家

美国纽约西奈山医院精神科实习心理咨询师

台湾台北市立和平医院精神科职业辅导员

台湾台北张老师中心心理咨询人员

台湾大学附设医院精神科急性病房实习社工师

孙老师拥有超过15年的心理咨询临床经验，累积了上万小时的心理咨询临床时数，其中包括一对一心理咨询、生涯规划咨询、团体咨商、婚姻咨商与家族治疗、危机处理、专业心理师督导等。孙老师融合了美国最热门的认知行为治疗、多元文化咨询、人际关系治疗以及心理动力学派，加上自身的中华文化背景脉络，在太平洋两岸的医院与学校都拥有许多成功个案。在教学方面，曾获美国伊利诺大学教学杰出奖 ，教学对象包括美国与台湾大学生与研究所学生、心理咨询专业人员、以及一般民众等，皆广受好评与赞赏。