

2019 年文藻外語大學

「經營人際關係資本」工作坊 (Building Relationship Capital) 行程

註：工作坊內容之時程視情況調整

時間	行程
9 月 28 日 (六)	
08:30-09:00	報 到
09:00-10:30	主題一 認識自己：腦與自我認同
10:30-10:45	休 息
10:45-12:00	主題二 認識自己：信念系統的認同
12:00-13:20	午 餐
13:20-13:30	下午場簽到
13:30-15:00	主題三 認識他人 (一) 對他人情緒的覺察
15:00-15:15	休 息
15:15-17:00	主題四 認識他人 (二) 跟他人建立良好關係
時間	行程
9 月 29 日 (日)	
08:30-09:00	報 到
09:00-10:30	主題一 經營自己與他人關係 (一) 社會學層面的人際關係
10:30-10:45	休 息
10:45-12:00	主題二 經營自己與他人關係 (二) 腦與人際關係
12:00-13:20	午 餐
13:20-13:30	下午場簽到
13:30-15:00	主題三 情緒管控技巧
15:00-15:10	合照、賦歸