



國立臺灣大學進修推廣學院推廣教育非學分班招生簡章

「自我領導工作坊」第 1 期

轉化自我的有限，超越領導的極限

在現代職場競爭激烈的時代，成為一個出色的領導者已不再是選擇，而是必然的要求。然而，傑出領導者的成長不僅僅來自於傳統的管理學概念，更需要具備自我領導的能力，以引領他人、超越極限、成就卓越的事業。

臺大進修推廣學院推出「自我領導工作坊」，邀請到臺大管理學院 GMBA 兼任助理教授陳彥豪授課，教授以多年在企業與學校的教學、引領學生啟動改變，以及自我突破與成長的多元經驗，加上長期探索中西方的知名學說，融合精粹各類觀點、學術界不同領域的研究、些許佛法思維，整理出系統性、能促動人們改變的觀念與實踐方法論，為您打造一個前所未有的領導者培養之旅！

陳教授這套課程，將透過觀念的理解與操作演練，帶給學員學習自我改變的觀念與技巧，並實際的應用在生活上。曾經教學的對象從學校學生、一般主管到企業高階主管，其中更包含許多專業人士擔任主管者（如醫師、教授）。本次特別開設公開課程，讓更多人能學習如何提升自我領導力，引領自己和團隊走向卓越的成就，進而成功進行企業轉型！

授課老師：臺大管理學院企業管理碩士專班 陳彥豪兼任助理教授

教師簡介：陳彥豪教授任教於臺大企業管理碩士專班（GMBA），曾經歷臺大管理學院秘書長、EMBA 辦公室助理執行長。目前兼任顧問公司負責人、多家上櫃公司獨立董事，並協助許多上市櫃企業進行高階主管領導力發展。

課程目的：透過觀念的理解與實作練習，帶給學習者自我成長的觀念與技巧，協助學習者應用在生活與工作上，以提升領導力進而幫助企業主管成功進行企業轉型。

課程內容：課程主要分兩大單元，第一單元為「學習改變」，內容涵蓋認識自我改變的方法論、覺察自己的方式、自我管理的技巧、同理傾聽的練習。第二單元為「轉化實踐」，從設定自我改變的目標開始，在老師的輔導下，透過在生活或工作當中的實踐練習，讓所學的觀念慢慢深植心中，並啟動自我成長之輪。詳細內容請見課程大綱。

課程中亦免費提供克利夫頓 Top 5 優勢測驗，幫助學員探索自我能力。

招生對象：欲突破現狀追求自我更提升者、尋覓有效的自我改變方法者，以及希冀發揮自我潛能帶領團隊提升的管理階層。

上課時間：113 年 3 月 5 日起至 5 月 7 日止，每周二晚上 19:00~21:45，共 6 次。（4/3 至 5/6 課程另安排四周自主訓練，不到校。）

上課地點：國立臺灣大學進修推廣學院（臺北市大安區羅斯福路四段 107 號）

上課形式：實體面授

招生人數：以 50 人為原則，依繳費順序錄取至額滿為止；未達 25 人得不開班。

※開課前一週本學院將以 E-mail 通知是否開課，本學院保留增額或不足額開班之權利。

學 費：13,500 元

優惠方案：

◎早鳥優惠：113 年 1 月 31 日前完成報名繳費，優惠價 11,000 元。



◎臺大教職員工：6折。

◎臺大校友（完成本學院官網 NTUAR 活動-臺大校友身份驗證）者：折價 2,000 元(限時優惠，僅到 113 年 1 月 2 日止)。

◎臺大校友（憑畢業證書/校友證者）、本學院舊生、年滿 65 歲、身心障礙、低收入戶：折價 1,000 元。

註：早鳥優惠可與其他優惠合併使用，其他優惠僅能擇一使用，並提供優惠證明。

報名繳費：請至「臺大推廣教育網」<https://www.ntuspecs.ntu.edu.tw> 進行線上報名，可採信用卡或 ATM 轉帳方式繳費。

※繳費收據將於開課日提供；如需提前領取，請來電告知。收據抬頭係依台端報名所填資料為準，若因故需更改請另申請辦理。

結業：修業期滿，缺課次數未超過全期上課次數五分之一，由本學院核發推廣教育證明書。

其他事項：(1)本班為研習班(非學分班)，不授予學分、學位證書及不發成績單。

(2)本課程可登錄公務員終身學習時數。

(3)本學院有權保留課程變動及時間調整之權利，課程若有變更將提前告知學員。

(4)學費退費規定：學員自報名繳費後至開班上課日前退學者，退還已繳學費之九成。自開班上課之日算起未逾全期三分之一者，退還已繳學費之半數。開班上課時間已逾全期三分之一者，不予退還。

(i)申請退費必須附上收據正本及申請書，缺一不可，否則不予受理。

(ii)本學院退費係以支票或匯款方式辦理，受款人依開立之收據抬頭為準。

(5)本班無補課機制，課程均須於當期修習完畢。

(6)如遇天然災害(颱風、地震、洪水、豪雨)，臺北市政府宣佈停課，當日課程原則上將另擇日補課乙次，惟時間須與任課老師協商後再行通知。

(7)學員於修習期間應遵守本學院規定，如有不當行為或影響授課或影響其他學員之學習，經通知仍未改善者，本學院得取消其修讀資格，且不予退費。

(8)患有或疑似患有法定傳染病者，本學院得拒絕其入學及上課。

(9)經確定可上課之學員如經發現資格不符規定，或所繳證件有偽造、假借、塗改等事情，即取銷錄取資格或開除就讀資格，且不發給任何有關之證明。如係在取得後始發覺者，公告並勒令撤銷核發之推廣教育證明書。

(10)就讀本班不得辦理兵役緩徵。

(11)本簡章若有未盡事宜，本學院保留隨時修改之權利。

有關本課程詳情請洽：(02)23620502 分機 218 林先生 (SCL78122@ntu.edu.tw)



「自我領導工作坊」第1期 課程大綱

日期	主題	內容
第一單元：學習改變		
3/5(二)	改變，啟動內在升級	1. 自我領導的意義 2. 自我領導的方法論 3. 動機的探索 課後練習 ：探索自我 (學員課後進行免費的克利夫頓 Top5 測驗)
3/12(二)	覺察，啟發多元思考	1. 自我覺察的內涵 2. 覺察自我 3. 認識自我的優勢 課後練習 ：覺察自我
3/19(二)	自律，超越自我能力	1. 自我管理的概念 2. 自我管理的挑戰--恐懼與焦慮 3. 自我管理的方法與技巧 課後練習 ：管理自我
3/26(二)	同理，溝通與團隊帶領	1. 同理心的意義 2. 傾聽的方法與練習 3. 團隊發展的技巧 課後練習：覺察他人
第二單元：轉化實踐		
4/2(二)	實踐，釋放潛在能力	1. 設定自我改變的目標 2. 規劃自我精進的方法 課後練習 ：實踐目標
※為期四周學員自主訓練不到校	淬鍊，啟動改變動能	學員基於所設定之目標，於每週持續演練，帶領自己在生活或工作當中實踐， 並需每周進行線上記錄與反思。 老師會將扮演教練的角色，透過線上方式個別給予學員反饋意見，並協助學員突破在實踐過程中所遇到的困難。
5/7(二)	分享，遇見更好的自己	1. 分享自我改變的成果 2. 課程總結與檢討 3. 自我發展的規劃

課程實施方式備註：

1. 一至五堂課為每周一次，均有課後練習(簡易線上作業)，學員須完成以銜接下堂課主題。
2. 末二堂課之間將間隔四週，學員每週仍要進行線上作業，老師會給予線上回饋與指導。
3. 最後一堂課將由老師邀請數位學員代表分享實踐之心路歷程。



【課程亮點】

- ✓ 自我認識的覺察：學習有效的自我認知工具，探索自己，為個人成長建立堅實基礎。
- ✓ 成長動機的探索：洞察自己的行為和思維，發覺激勵因素，啟發無限的潛能與熱情。
- ✓ 同理他人的能力：培養與他人連結、發展共情及有效溝通的技巧，建立良好人際關係。
- ✓ 自我改變的紀律：透過實踐和反思，建立持續學習和自我改進的紀律，不斷成長和進步。

【為何選擇自我領導工作坊？】

- ✓ 綜合性思考框架：
結合管理學、心理學、自我成長理論，乃至佛法智慧等多個領域的精華，提供全方位、多元化的學習體驗與綜合性思考框架，得以全新的視角看待領導，並開展深入的自我探索。
- ✓ 借鑒實踐經驗：
就實際輔導上百位企業高階主管之經驗所得，已證明為有效且切實可行；將獲致最實用的策略與技巧，即時應用於職場中；此為實務經驗與理論知識相互結合的絕佳機會。
- ✓ 深入實踐演練：
這不僅僅是一堂理論課程，更重視實踐過程裡的反思學習。透過課堂的演練，以及課後從生活實際案例的體會，加上老師與團體的回饋，將能獲得更多的啟發與成長。

※本學院保留課程調整異動之權利，如有調整另行通知。