

職涯情報讚

第93期 2022.12.26

辦理成長營中的收穫與啟發 化材碩1A 吳品瑩

這次很開心地被成長營總召邀請，一同擔任本屆成長營生輔長，在活動籌備期間，我的心情是忐忑且擔心，因為除了辦過宿營外，我沒有其他辦活動的經驗，特別是我負責破冰口袋小活動，是要讓學員們在一開始可以彼此認識熟悉，藉此活絡上課氛圍，帶動團隊的氣氛。我原本不是很擅長帶動團隊氣氛，且因為是第一次嘗試，我會想：這個破冰小遊戲適合嗎？是可以帶動學員們互相認識嗎？會不會很尷尬？效果會不會很好？我腦海常常會有很多不同疑問；此外當天主持人是我，我認為我本身欠缺表達能力，在大家的面前我是很拘謹、放不開，因此我特別擔心當天主持時，表面得不如預期好，沒有把氣氛帶起來，所以這一路我都帶著緊張和許多心中擔憂的疑問中，努力準備著籌劃著直到成長營。

在成長營中收穫很多，其中印象最深刻的是主持破冰遊戲結束後的檢討，總召說我還是一樣很拘謹、放不開，當場他示範了主持的方法和一些上台的建議，來提升我的台風穩定度，當下我期許自己要提升表達能力及穩定的台風，這樣才能提升自己的競爭力。我很感謝吳承緒找我一同加入舉辦成長營，聽到許多同學原本是為時數來，最後從成長營中有很多收穫和感觸，得到這樣好的結果，真的是讓我從內心深處感到很開心，也覺得是非常值得。從辦成長營、參與到結束，我有很大的進步，在時間管理上、文書企劃以及上台表達能力，在經過這一次的活動，讓我體會勇於跨出舒適圈，試著去挑戰困難或是之前沒做過的事，真的會得到很珍貴的收穫以及自我肯定。

特讚小語：

如果你正在黑暗中摸索，看不清前行的路途，不要放棄，堅持走下去，因為太陽總會出來，天總會亮，迷霧也總會散去，最終，等待你的將是康莊大道。

職涯專區 資管2A 高湘怡

擁有好的表達能力不管是在大學或著是職場都非常重要，而想要獲得更多機會或著是想留下好印象的人就更需要具備。在面試時，如果每個競爭者所擁有的專業技能不相上下，要脫穎而出的辦法就是靠口語表達了。或許有些人認為自己就是不擅長講話，沒有關係，只要透過努力訓練就可以做到！

想要說話有說服力嗎？想要被點到就能立即講出重點嗎？掃描QR CODE一同閱讀訓練表達能力5大練習：一輩子受用的表達技巧！

