



# 高效工作力與高產出的技巧

## \* 課程目標

1. 在任何情況下都能保持高度專注力的訓練
2. 學會效能管理技巧
3. 認識壓力對身體的影響與並採取措施來應對

## \* 課程大綱

1. 效能管理：了解如何找出自己最專注、最精力充沛的時段
2. 零噪音策略：透過感官訓練過濾干擾源的能力
3. 專注策略：學會打造心流的技巧
4. 目標管理策略：善用各式工具的力量
5. 建立習慣策略：強化執行力與紀律的技巧
6. 零碎時間策略：空擋也能完成目標的高效規劃法

## \* 師資介紹：李思漪 老師

現任：慕聲音樂冥想空間教練

學歷：美國華盛頓大學音樂演奏博士候選人

經歷：音樂冥想空間站長、中央研究院智財技轉處、  
內政部移民署北區事務大隊、中區事務大隊

## \* 開課日期：

第 1 梯次：111 年 5 月 27 日(週五) 09:30-16:30 共 6 小時

第 2 梯次：111 年 7 月 27 日(週三) 09:30-16:30 共 6 小時

第 3 梯次：111 年 9 月 27 日(週二) 09:30-16:30 共 6 小時

第 4 梯次：111 年 11 月 4 日(週五) 09:30-16:30 共 6 小時

\* 上課地點：台中世貿中心會議室(台中市西屯區天保街 60 號)

\* 報名資格：任何有興趣提升自我表達力者。

\* 課程收費：每人新台幣 3,000 元整。

\* 繳費方式： (1)即期支票：抬頭：財團法人台中世界貿易中心  
(郵寄至：台中市 40766 西屯區天保街 60 號人才培訓組)。

(2)郵局劃撥：帳號 21190461 (抬頭：財團法人台中世界貿易中心)。

(3)ATM 轉帳：銀行代號：103 銀行：台灣新光商業銀行-永安分行,帳號：0949-10-000788-7

(4)現金：報名後至本中心地下室 B1 培訓組辦公室繳交。

※以上(2)(3)項繳款後請來電告知或將收據聯寫上「課程名稱、姓名」回傳，以利查核。

\* 諮詢專線：04-23582271 ext 1056 裴小姐傳真至 04-23589172

-----請沿虛線剪下-----

台中世界貿易中心網站：<https://www.wtctxg.org.tw>(開放線上報名)開立發票 個人 公司

班別：高效工作力與高產出的技巧		報名梯次：第_____梯次	
公司名稱：		統一編號：	
電話(日)：	傳真：	聯絡地址：	
姓名：	職稱：	最高學歷：	手機：
E-mail:			