



青少年/大学精华营

Youth Immersion Program

谁适合参加

青少班：现阶段初一～高三生在校生

大学班：高三毕业生～大学四年级

情绪智商《EQ》的作者哈佛大学教授 Daniel Goleman 博士发现，一个人的成功，专业知识只占 20% 的影响；而态度与人际关系等能力占 80% 的影响。

在青少年、大学生的人格养成关键期，透过独特的四天精华训练，卡内基训练® 能有效地帮助孩子开始更自信积极、良好沟通、情绪管理、人际关系更好，订立学习目标并努力克服困难，自我激励面对未来的竞争挑战。

你将学习如何

- **发展更佳的说服能力**
让自己的建议更容易被他人采纳，增加影响力
- **更有方向**
透过鼓励，蜕变找到并落实未来人生目标
- **人际关系**
学习付出，与父母和兄弟姐妹相处更融洽，并在同学中成为友善、更能感恩的人
- **增加自信**
更了解自己、相信自己并有勇气接受新挑战
- **更勇于说出自己的想法**
清楚表达想法，减少误解
- **更能订立个人的目标与愿景**
更有勇气去尝试新的事物

学员证词

UWC 张怡冉

卡内基训练一直影响我很大，在两年前我参加了青少年班，对人际交往有了一定程度的提高，震撼力演讲班更是帮助我在台上的表现更加的卓越。通过两天高强度的训练，我已经能够运用语气、音调、肢体动作的变化来表现演讲内容，以此也更加有感染力和影响力。

滑铁卢大学 冯若城

我在 2015 年参加了卡内基训练，那个时候刚刚去留学，在卡内基学到的东西就像多了一种能力，可以跟人共事的时候避免弯路，最有效的达到共赢，也能让我和别人相处的更融洽，为现在在国外的留学生活助力很多。

课程主题与大纲 (共4整天)

讲次

主题

1

1A 成功的基础

- 认识本班同学
- 熟悉卡内基训练的方式
- 了解我们突破的能力

1C 提升记忆力与培养具信赖的人际关系

- 学习运用增强记忆的方法
- 熟悉改善人际关系的原则
- 找到能改善人际关系的机会

1B 人际第一步:记得并经常叫出他人姓名

- 培养如何将注意力集中在他人身上的好习惯
- 建立自己及他人良好的第一印象
- 学习记住姓名的方法
- 了解经常亲切地叫出他人姓名的重要性

1D 以了解自己来增加自信

- 用亲身经验作更有自信的沟通
- 作更为清晰简洁的表达
- 发觉过去的经验会影响到行为

2

2A 加强具信赖的人际关系

- 在人际互动上变得更诚恳与更真诚
- 了解持续运用人际关系原则的确会改善结果
- 察觉人际关系会如何帮助我们朝结业愿景前进

2C 即席表达

- 在即席状况下进行有效的沟通
- 应用有助于清楚、具说服力地沟通的方法
- 认知到有自信地表达个人意见的价值

2B 订立突破性的热忱行动目标

- 计划并准备达成热忱方面的突破目标
- 印证我们的态度改变之后行为也会改变
- 了解付出热忱每天实行的好习惯，好态度可以帮助我们达成结业愿景

2D 具爆发力地沟通信念

- 展现更多的勇气、自信与信念
- 有效地开发我们的潜力
- 培养尽情表达自我价值观的能力

3

3A 因增加热忱更具执行力

- 了解我们要为自己的行为态度负责
- 察觉主动积极对自己生活的价值
- 为自己加油打气以增加我们的自信

3C 体验赞赏的力量

- 注意他人的优点
- 培养给予及接受正面回应的能力
- 察觉真诚赞赏的价值

3B 有效表达不同意见

- 了解积极聆听他人不同意见的重要性
- 利用证据支持我们的不同意见
- 会运用正确流程表达不同意见

3D 更表里如一地沟通

- 运用多样化的沟通技能
- 了解拓展舒适圈、克服自我意识的力量
- 培养开阔的胸襟，接纳改变与机会

4

4A 展现团队合作能力

- 正向积极地影响他人的态度
- 运用卡内基原则展现团队合作能力
- 积极参与使团队更有效率

4C 庆祝突破与更新愿景

- 肯定我们在这次训练中的突破
- 了解经常肯定自己是促进成长的原动力
- 培养正向的生活态度

4B 成为更会感恩的人

- 运用强烈的情绪与他人沟通
- 与他在情绪的层次交往
- 感动他人采取更正向积极的行动

青少年班

大学班