



LINE



## 活動訊息

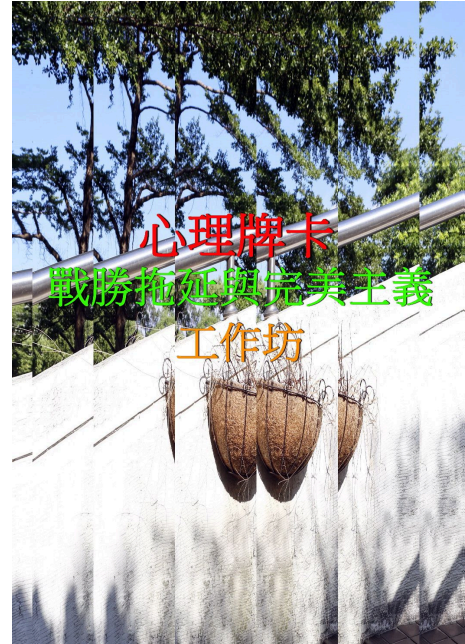
## 【心理牌卡 - 戰勝拖延與完美主義工作坊】


該做的事很多卻沒行動？下次絕對早點開始？該如何破解拖延症的惡性循環？

標準過高、害怕失敗、選擇困難、猶豫不決、愛跟人比較、自我批判又難以放過自己的完美主義，如何阻礙我們的行動？

拖延 & 完美主義專業測試與現場解析，深入拆解阻礙行動的內在核心議題，針對不同類型提供具體改善策略，邁向積極與動力的人生！

- 日期：3月20日（六）
- 時間：09:00-12:00（中午供餐）· 13:00-16:20（含茶敘20分鐘）
- 地點：活動中心六樓大廳
- 參加對象：碩博班研究生
- 帶領講師：盧美姈（諮商心理師&職業生涯諮詢師；蔡康永情商商課專業嘉賓；臺師大心輔系學士 / 諮商心理學碩士 / 社會教育博士班；現為ACDC亞洲職業生涯發展中心職涯諮詢總監、人生設計實驗室創辦人）
- 報名網址：<https://portal.ym.edu.tw/umchi/activity/content.asp?actno=12858>
- 備註：
  1. 限定未參加過此工作坊者。
  2. 報名欄位請務必詳實填寫。
  3. 全程參與始有資格，報名後如因事無法出席，請務必提前告知，以便通知候補人員。
  4. 如有問題請洽：張麗君心理師，分機62001 · [jiun@ym.edu.tw](mailto:jiun@ym.edu.tw)。



←Prev.  Next.→