



# 臨場發揮提升課

「臨場發揮提升課」是一個專注於提高個人臨場表現的課程，通過實踐和訓練，幫助學員掌握應對壓力和挑戰的技巧，並在關鍵時刻表現出最佳的狀態。

這門課程包括以下內容：**自我認知和情緒管理**：通過了解自己的個性特點和情緒狀態，學習如何在壓力下保持冷靜和自信。**準備和訓練**：學習如何制定有效的準備計劃和訓練技巧，以應對各種挑戰和場景。**溝通和表達**：學習如何在表達意見和思想時保持清晰和自信，以及如何有效地與他人溝通和協作。**自我激勵和目標達成**：學習如何建立積極的自我激勵機制和制定可行的目標，以實現更高水平的表現。

通過「臨場發揮提升課」的學習，你將不僅能夠在壓力下保持冷靜和自信，更能夠發揮最佳表現，實現個人的成功。

## 導師

臨床心理學博士胡浩林 新張期內優惠收費，每堂

## 人數

每堂課50分鐘，最少一人，最多三人

## 收費

400。至少參加4堂