

領域	課程名稱	時間 (時:分)	老師	課程簡介
自主行動	超強執行力，5 個方法打敗拖延症	0:18	劉軒	工作總是做不完，拖拖拉拉、累積一大堆才開始面對現實？人會拖延，並不是因為意志力不夠、效率不佳，只是還沒找到讓自己提高執行力的方法！劉軒老師總結心理學對於「拖延症」做的研究重點，帶領你找出拖延的成因，並提供即刻就能使用的解決妙方，幫助你找回丟失的時間！
	兩小時學會子彈筆記：訂製你的專屬生活	1:50	洪碁	現代的生活節奏快速，在工作環境多變的情況下，經常面臨需求不斷調整、改變。而透過學會子彈筆記的思考邏輯，希望同學能夠從最一開始的目標設定，到後面的定期回顧調整，不斷的找出屬於適合自己及組織的工作節奏，進而提升工作效率。
	高效時間管理攻略：初心者也能成為效率大師	0:50	張永錫	課程中引導大家完成「九宮格年計劃」，並講述每天寫日記，並教導 SLOW 法則，推動完成年計劃，我們會舉大谷翔平及楊勇緯等運用九宮格完成目標的案例，並教導格誌日記這個工具，帮大家順利推動自己學習及生活的年計劃。
	啾啾鞋的資料整理術：資料蒐集與內容呈現	1:02	啾啾鞋	讓知識型 YouTuber 透過內容創作的豐富經驗，分享如何有效率、有系統的蒐集、過濾、應用各式管道的龐雜資訊，運用思辨技巧化繁為簡，並編排成清晰的邏輯架構轉述給他人。
	啾啾鞋的資料整理術：內容編修與應用演練	1:04	啾啾鞋	在這門課程當中，知識型 YouTuber 啾啾鞋將不藏私從網路資料歐蒐集到內容預覽調整、受眾溝通，到練習輸出內容與正確彙整方式，將資料蒐集、彙整與呈現的技巧與經驗傳授給你。
	設計思考概念闡釋	0:49	Jarah Chou	本課程介紹設計思考思維與觀念，幫助學員跳脫既有的思考框架，找到新的觀點，重新解構並活用知識學以致用，建立起設計思考思維的脈絡，並套用在生活當中。
	心智繪圖思考法：繪製你的思維地圖	3:18	潘國雄	在每一個人的成長歲月裡，選擇很重要，來這裡跟老師一起學會一種有創意的思考方式。我會用一個個心智繪圖的故事，貫穿課程，採用互動的教學方式，讓大家一起快樂學習。
	圖解表達力：用心智圖思維，簡化複雜問題（學習創造篇）	1:34	鄭冠中	本課為《圖解表達力：用心智圖思維，簡化複雜問題》系列第一堂課。我們從視覺化簡報設計、口語表達、職涯規劃、學習創造等四大關鍵情境出發，透過心智圖思考法以及簡報資訊整理，幫你圖解複雜問題、提升效率，打造清晰思維，創造理想人生！

自主行動	圖解表達力：用心智圖思維，簡化複雜問題（簡報整合篇）	2:18	鄭冠中	本課為《圖解表達力：用心智圖思維，簡化複雜問題》系列第二堂課。我們從視覺化簡報設計、口語表達、職涯規劃、學習創造等四大關鍵情境出發，透過心智圖思考法以及簡報資訊整理，幫你圖解複雜問題、提升效率，打造清晰思維，創造理想人生！
	圖解表達力：用心智圖思維，簡化複雜問題（口語表達篇）	1:31	鄭冠中	本課為《圖解表達力：用心智圖思維，簡化複雜問題》系列第三堂課。我們從視覺化簡報設計、口語表達、職涯規劃、學習創造等四大關鍵情境出發，透過心智圖思考法以及簡報資訊整理，幫你圖解複雜問題、提升效率，打造清晰思維，創造理想人生！
	圖解表達力：用心智圖思維，簡化複雜問題（生涯經營篇）	1:20	鄭冠中	本課為《圖解表達力：用心智圖思維，簡化複雜問題》系列第四堂課。我們從視覺化簡報設計、口語表達、職涯規劃、學習創造等四大關鍵情境出發，透過心智圖思考法以及簡報資訊整理，幫你圖解複雜問題、提升效率，打造清晰思維，創造理想人生！
	教養心法：用數位心智圖提升孩童學習力	3:49	樂爸	心智圖教養法課程，教你用數位心智圖提升孩子學習力。本課程將從攝位心智圖的軟體操作與繪製開始，教你如何實際運用於孩子各個學科，並教你建立提升學習力的四大心智貴圖，讓你陪孩子運用心智圖達成學習目標。
溝通互動	人際秘笈：高情商社交溝通術	0:39	劉軒	你有過這些困擾嗎？經常冷場找不到話題，『話題終結者』說的就是自己；想成為焦點卻又不知道該說什麼，只能禮貌性的微笑；害怕關係陷入僵局，不敢表達反對意見。根據科學研究顯示，人與人的交流，確實沒有你想的這麼簡單，但又不是完全無法學習，本堂課就要全方位升級你的社交溝通力，助你侃侃而談！
	識人的技術：交你成為社交圈明眼人	0:24	劉軒	你有過這些困擾嗎？經常冷場找不到話題，『話題終結者』說的就是自己；想成為焦點卻又不知道該說什麼，只能禮貌性的微笑；害怕關係陷入僵局，不敢表達反對意見。根據科學研究顯示，人與人的交流，確實沒有你想的這麼簡單，但又不是完全無法學習，本堂課就要全方位升級你的社交溝通力，助你侃侃而談！
	好感溝通術，掌握4步驟讓你跟誰都能聊	0:30	劉軒	「好的談話，從心開始。」一位跟誰都能聊得來的人，也許能講出大道理，也許有幽默口條。但聊天核心，是讓對方講出自己的故事、情緒，讓他聊得開心，自然而然就能建構一段好的對談。聊天沒有我們想像中困難，也不是與身俱來的能力，本堂課就要運用心理學理論，讓聊天技巧不再抽象，轉換為自身競爭力！
	精準說服力：破除迷思、消弭對立！	0:39	劉軒	為什麼別人總是無法接受我的建議？為何已經花了很多時間溝通，對方還是不認同我的想法？事實上，說服他人並不是「我說你聽」就能達成的目標，這堂課程就要教你溝通的基本功，做好萬全準備，才有機會讓每個人都對你 Say Yes！
	英雄之旅 - 如何說出打動人心的好故事	6:02	子雍	本課程以經典故事為例，帶領學員解析故事脈落、分析角色原型、性格，並認識故事撰寫的起承轉合。講師以淺顯易懂對談形式，融合心理學、腦科學等不同領域的觀點，帶出隱藏在故事後面「沒有明說的故事」。

溝通互動	出色溝通力：認識4色人格特質，探討人際溝通議題	2:38	莊舒涵 卡姊	你有想過，你說的話，真的是對方想要聽的嗎？你有想過，和不同類型的人溝通，也要有客製化差異嗎？本堂課就要帶領你分辨 4 色性格，並進行不同特質的拆解，以此知己知彼，幫助你溝通時放大自己的優勢！
	上台簡報：提升表達魅力實戰	1:22	鄭冠中	練習了許多溝通技巧後，這堂課程將著重於提升表達魅力，以及許多上台前可以注意的實戰流程。兩個章節從上台實戰拆解開始，一一講解可能的突發狀況、設備注意事項，再進入臨場應變的技術，讓每位講者隨著練習提升自信與成就感。
	上台簡報：穩健表達的致勝第一步	0:40	鄭冠中	這堂課是遠離上台挫折，穩健表達的第一步。講師用六個輕鬆、淺顯易懂的單元，帶企業員工了解在準備做客戶提案、會議簡報或是上台演講之前，如何掌握分析聽眾，以及建立台風與魅力的關鍵。
	上台簡報：說服人心的溝通技巧	1:36	鄭冠中	這堂課將帶你認識上台時會運用的說服人心溝通技巧。講師用三個章節，從邏輯論述、上台前準備簡報的時間分配、強力破題開場到提升說話魅力，一步一步練習掌握舞台。
社會參與	讓巴毛律師智財你！搞懂生活中的智慧財產權	2:17	巴毛律師	瞭解智慧財產權三大領域著作權、商標權、專利權的基本知識，在生活及工作上避免誤觸智財法界限，更懂得保護自己的權利。
	財經 M 平方的總體經濟課：基礎觀念與研究方法	1:22	陳佳茹	本課程將帶領學員踏入總體經濟分析的大門，開頭介紹基礎的觀念與研究方法，搭配景氣循環的分類拆解與資產類型，建立學員對於世界經濟趨勢的基礎概念。
	財經 M 平方的總體經濟課：世界經濟走向與變因	1:03	陳佳茹	本課程從判讀各國的經濟樣貌出發，深入分析各項數據背後所代表的相關趨勢出發，並介紹聯準會與世界經濟的關聯，藉此協助學員對世界的經濟趨勢建立最全面的理解。
	財經 M 平方的總體經濟課：國際財經事件解析	1:15	陳佳茹	本課程以近幾年的國際財經新聞為範例，帶領學員以歷史事件演變與實際過往數據，了解政治決策與世界經濟走向的關聯，並引導學員分別了解美國、中國、歐洲、台灣與新興市場的經濟數據判讀，讓學員學習如何透過世界新聞，洞悉經濟數據背後的意義。
備註	本方案為訂閱制服務，如遇不可抗拒之因素，思哈股份有限公司有權根據依市場需求微幅更新課程內容			