國立臺南大學110年高等教育深耕計畫意見回饋單統計

活動名稱：110年領導力系列課程-初階課程「內向者也能培養的吸睛個人魅力」
活動時間：110年10月6日(三)
活動地點：遠端視訊
活動參與人數：91人
意見回饋單回收數：91份

一、 基本資料

身分	填答人數	教師		學生		行政人員		校外人士		其他	
	91	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比
		0	0%	91	100%	0	0%	0	0%	0	0%

活動訊息來源	填答人數	網站訊息		海報看板		他人介紹		E-mail		其他	
	91	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比
		48	53%	1	1%	19	21%	21	23%	2	2%

二、活動滿意度調查(**總平均滿意度4.4分**)

題目		填答人數	非常滿意(5分)		滿意(4分)		尚可(3分)		不滿意(2分)		非常不滿意(1分)		平均分數
			數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	
一、整體活動滿意度													
1	本次活動有助於評估自我能力的優劣勢	87	53	61%	32	37%	2	2%	0	0%	0	0%	**4.6**
2	本次活動可以培養我自信與樂觀的態度	87	50	57%	36	41%	1	1%	0	0%	0	0%	**4.6**
3	本次活動我能夠積極參與及投入	88	54	61%	25	28%	9	10%	0	0%	0	0%	**4.5**
4	本次活動參與過程中，我能夠與他人建立良好的關係	87	39	45%	39	45%	9	10%	0	0%	0	0%	**4.3**
5	本次活動參與對於未來工作及學習有極大幫助	87	49	56%	34	39%	4	5%	0	0%	0	0%	**4.5**
6	本次活動可以提供我所需要的知識與技能	88	44	50%	42	48%	2	2%	0	0%	0	0%	**4.5**
7	本次活動所學習到的知識及技能，可以讓我多元應用	86	50	58%	33	38%	3	3%	0	0%	0	0%	**4.5**

題目			填答人數	非常滿意 (5 分)		滿意 (4 分)		尚可 (3 分)		不滿意 (2 分)		非常不滿意 (1 分)		平均分數
				數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	
8		本次活動參與對我而言具有意義	87	58	67%	27	31%	2	2%	0	0%	0	0%	**4.6**
9		本次活動參與使我獲得成就感	88	45	51%	34	39%	8	9%	1	1%	0	0%	**4.4**
10		我認為本次活動能夠落實本校大學社會責任的實踐	86	42	49%	30	35%	14	16%	0	0%	0	0%	**4.3**
11		本次活動能夠落實本校在地化發展的特色	78	30	38%	27	35%	21	27%	0	0%	0	0%	**4.1**
12		本次活動能夠落實本校國際化發展的的願景	79	31	39%	27	34%	21	27%	0	0%	0	0%	**4.1**
二、師生培力指標滿意度														
教師填寫	1	本次活動有助於我創新教學能力的提升	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	**0.0**
	2	本次活動可以培養我教學專業能力	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	**0.0**
	3	本次活動能讓我增長教學實務經驗	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	**0.0**
學生填寫	4	本次活動有助於我專業能力的培養	86	44	51%	35	41%	7	8%	0	0%	0	0%	**4.4**
	5	本次活動有助於我跨域能力的培養	86	45	52%	35	41%	6	7%	0	0%	0	0%	**4.5**
	6	本次活動有助於我人文素養的培養	86	44	51%	34	40%	8	9%	0	0%	0	0%	**4.4**
	7	本次活動有助於我道德力的培養	84	39	46%	29	35%	16	19%	0	0%	0	0%	**4.3**
	8	本次活動有助於我自學力的培養	86	56	65%	25	29%	5	6%	0	0%	0	0%	**4.6**
	9	本次活動有助於我創造力培養	86	44	51%	31	36%	11	13%	0	0%	0	0%	**4.4**
	10	本次活動有助於我溝通力的培養	87	49	56%	33	38%	5	6%	0	0%	0	0%	**4.5**
	11	本次活動有助於我就業力的培養	88	39	44%	41	47%	8	9%	0	0%	0	0%	**4.4**

三、感想與建議

本次研習主題與內容對您在自治組織參與或生活上有什麼幫助？
1.可以讓我更有自信以及找到更多自己的魅力
2.培養個人魅力幫助我在團隊中能更好的發揮
3.會試著多去表達，讓自己習慣講話
4.認知到，除了話術、努力，外在行為與動作也占了不少作用。他信、自律、自信與自由。在這堂課學習到該如何培養出眾的魅力。利用他人慣性思考，來替自己創造出優勢條件。
5.我認為個人魅力對於未來無論是在學校或是社會，都是非常重要的特質，透過這次的講座可以讓我好好的去改善、改變自己，進而成為更會表達且更有魅力的人。
6.找出個人魅力，自我累積，擁抱真實。
7.講師今天講的內容讓我獲益良多，從一開始的內向與內耗，到個人魅力與最後的擁抱真實的自己，我覺得這些內容都讓我深深反思，尤其是內向與內耗，這兩者只差一個字，意義卻天差地遠，很喜歡今天的講座。
8.讓更了解如何提申自身魅力 很期待下次講解簡報的課程
9.內向不是不敢講而是不習慣，內向也不等於內耗，只是自我充電方式不同，累積只有自己能肯定，是為了自己
10.更了解個人特質的培養
11.我學習到其實應該多常常和自己對話，發現自己想要什麼，喜歡什麼。以前高中的時候常常忙著學習或玩耍，比較少花時間和自己溝通。但大學後，我每天睡覺前都會花個幾分鐘反思今天。我覺得可以促進探索自我！
12.了解內向的定義，內向其實並不是個很不好的性格
13.更了解自己該如何表現
14.學習堅持自己目標、想法，不要因為外在的眼光或反對，動搖自己的想法
15.學會如何提升個人魅力
16.更了解自己屬於哪一類型的人格，在組織中扮演甚麼角色
17.讓我了解到很多時候不是自己無法做到，而是沒有機會嘗試，希望往後自己能夠更有自信
18.應該要探索自己的個人魅力
19.看了許多關於內向的一些部落格或是文章，但是藉由這次的內向領導講座，我更了解一位內向者的內在也是支持他繼續走下去的一個重要工具，很感謝講師的講解與讓我們自我覺察的方式來做更具體的解說。
20.透過改變舉止、充實自我，來讓自己更加完善
21.能在面活挑戰時多利用今天簡報上的練習時間中的三項問題替自己找個方向或是讓自己有個反向思考的空間，使自己有更多的動力完成自己內心想做的事，使自己跳脫舒適圈。
22.能讓我重新面對挑戰
23.有，這讓我更加明白跟別人在溝通時該如何應對，也幫助我了解在往後的報告上該如何處理，甚至讓我更明白自己的狀況
24.多充實自己很重要
25.我覺得在生活上可以練習去運用肢體表達，讓自己表現的更有自信且更具個人魅力。在大學階段的我，可以多多利用身邊的資源或是多多嘗試，讓自己成長。
26.跟自己練習並培養個人魅力的重要性
27.更知道怎麼樣培養自己的個人魅力，然後也會用不同的觀點去看事情

28.比之前稍微有自信，會想要努力累積表達機會，也學習到肢體語言的重要性。
29.一直以來自己都被內向人格特質所影響，今天老師的分享對我十分有幫助。內向的人可以做到很多事情。我也意識到自己需要突破所在現況，跨出一步去冒險!突破舒適圈
30.能讓我積極參與活動、對未來的計畫抱持明確的態度 更加了解自己，知道面對挑戰時要如何因應。除了課業上的表現，也要多多利用資源來充實自己，提升個人魅力。
31.讓我在往後的日子能以更開闊的角度看待事情以及自己並更有自信的面對之後的生活
32.提升自己的自信心
33.透過這次的演講，讓我瞭解到如何增進個人魅力，我也會在未來實際運用在生活上。
34.讓自己變得更有自信，不會那麼在意別人的眼光，跳脫出被限制的框架。
35.這一次的內容，讓我意識到自己過於在意別人的眼光而不敢發表，試圖讓自己對自己有自信，接納自己的不完美，才能展現個人魅力。
36.讓我更清楚的面對自我，能夠更加學習與面對內在
37.讓我了解到很多時候不是自己做不到，而是沒有機會去嘗試，希望未來自己能夠更有自信
38.老師對「魅力」這個詞有更深入的剖析，會請我們去思考一些事情，分析對於事情的看法，進而培養我們的思考能力（感性理性都有）有時候生活太繁忙真的會忘記停下來去檢討自己是否有不好的點，也會容易因為社會環境而看不到自己優秀的點，在靜下心來聽完本次講座後會更加的瞭解到該如何充實自己，從實際上的作為到心靈上的層面都有。對於做一個領導者或是被領導的人，都是必要的能力。
39.回顧自己曾做過的事，並且能反思自己當時情況及情緒，找出有沒有做錯的地方然後改進。藉由改變自己的姿勢去獲得自信也是這次上課學到的內容。
40.老師教授的內容給人正向的思考
41.我覺得這次的上課講師很有活力，能帶給我們很多不同方向的思考跟能力的增進，能帶給我們一個心靈上的活力跟增長，很喜歡這個講師帶給我們的感覺。
42.今日所談到的內向並不是指字面上的意思，不敢說話之類，而是自我與他人放的比例是多少，而導致自己對看待事情的角度是不是太過在意他人，這段我覺得有戳到我的內心。因為太常在意他人的眼光是我的弊病，仍需改進。
43.是一堂能夠思考與自省的課程，最後面留十分鐘給大家回想過去面對挫折的經驗時，才發現原來自己好像還有空間能夠再去探索新的事物。曾經跨出舒適圈後嚐到不好的滋味因此退縮，但今天聽完後覺得多努力嘗試是件好事，希望未來能夠繼續有那股勇氣再跨出舒適圈。
44.總結今日學習： 內向者不是孤僻、內心戲很豐富的人，反而比較像是可以找到外界與自我平衡的能力者。 個人魅力就像是內向者，可以適當的拿捏與他人的互動。除了他的姿態會吸引他人之外，內心也有許多內涵可以分享。最重要的是有自信。 課程中有些觀念不是最新穎的，但作為領導力的第一堂課，已經充分提供大方向該如何提升個人魅力。可以對我正在做的事情多一點正能量，持續輸入，從中修正，並且期待未來的成果。
45.讓我更了解自我與外界互動的模式與關係。
46. 1.內向≠不敢表達 內向不應該成為不表達的擋箭牌，只是不習慣表達。 2.個人魅力的重點應該是個人，但也不是不需考慮他人。 要了解自己的有點，也要學會接受自己的缺點。

3.我們的生活充滿太多速成的工具，耽溺在這些工具中也許能獲得短暫的成果，但以長遠的目光來看，缺少了克服困難的過程，以後再遇到問題時也不能夠解決。 總結：成長是一條漫長的路，路途艱辛、充滿挫折，挑戰需要勇氣和契機。 在逆境中掙扎的我們，或許在旁人的目光中被視為可笑，每一次的掙扎都是使出渾身解數，歷經千辛萬苦上岸將宛如重獲新生，即使不如他人光鮮亮麗，但如人飲水，冷暖自知。
47.認識自己與周遭的關係
48.讓我了解自我與外界的互動模式與關係。
49.學到培養自身的個人魅力可以從肢體改變，後面有一張冒險英雄的流程圖，我有將它拍下來，因為我覺得可以應用在許多地方，像是精進自己能力的時候可以檢視，雖然不一定每一樣都會經歷，但是卻能藉由圖想一想，反思自己
50.重新定義內向的自我特質，有利檢視自我價值;對於自律的重要性深感贊同，是逐漸成長的歷程; 逐步追求與挑戰能不斷累積能量，太過畏懼他人的閒言閒語或內在的逃避否定的聲音，終將變成阻礙的高牆，就算是前進一小步也勝過畫地自限;英雄之旅的寓意涵括所有想要改變可能會遇到的問題，也契合最近生活所經歷的階段，彷彿是能量補充包的出現，很能引起共鳴;最後的對話練習，以書寫的形式記錄曾經的改變，更能體會原來這就是成長的展現，充滿能量與感謝的心度過這有意義的兩小時。
51.對於跨出舒適圈的勇氣，看待困難的轉向思考
52.讓我重新思考生活的定義，以及如何與自己相處
53.我覺得講師分享了幾個技巧，我覺得很適合在課堂上或是生活上都能運用到。
54.了解個人魅力的涵義，讓我能更有自信面對自己，也對自己更加認識。幫助我思考自身的肢體表達給人呈現什麼樣的印象，如果要達到某種效果的話，可以如何做出改變。嘗試改變這些習慣，也能塑造出具有個人特色的形象，最真實的自我。課程當中，關於「勤於自我累積」的部分是被我所忽視的，我知道自己並不是特別突出的人，但我願意從小地方去改變，只是信心往往不足，也不夠堅定，以至於我常常受到內在自我的否定。老師的話讓我又重新檢視自己的這種停滯不前的狀況，期許自己不要再過度在意他人的看法與自我的不信任所影響。目標已經很明確，只是需要給自己一些時間處理這些小小的雜音。最後在「練習找回自己面對的挑戰的勇氣」時，我的感觸特別深，可能是因為音樂的聲音牽動了心情，總之在那段時間裡，我能平靜下來回顧自己過去勇敢面對心魔的事蹟，不用在意語句言辭的順暢，就只是回憶那段時間裡自己付出心力去嘗試改變的歷程。謝謝老師恰好時機的分享，請老師放心，這一堂課對我而言是「最理想」的學習。
55.著重個人培養與發展，更認識自己同時也能對外界資訊有所鑑別
56.因為我本身真的不太擅長表達我自己的想法，就像老師所說的，或許是因為怕別人對我的發言有其他看法。但經過這場演講之後，我知道我應該要找尋可以發展我自己的機會，寧願在出社會之前好好的跌過一跤，從挫折中成長，經歷屬於我自己的英雄路。
57.可以試著用肢體語言來表達，不要太不好意思主動發言
58.用正向的眼光正視自己的內向特質，也從心態出發，讓自己保持在平衡，能好好帶著對自己的肯定與相信充實自己。
59.勇士的１２個循環步驟，就像是生活上的大大小小事情，例如學習某項新事物，或是參與某個團體，要有一定的步驟，不能超前進度，否則將會學習不彰。
60.了解內向並不是一個負面的用詞；學習如何聰明累積，同一件事就算失敗了，也不要放棄，嘗試更正自己的做事方法，一件成功的事情背後可能都有著無數次的失敗和嘗試。
61.讓內向的我更有勇氣能夠多表達自己的想法與意見
62.內向不等於內耗，我在意的事只是我的自以為是；我只是一介”平凡人”，所以更別讓”村民”的無心之言影響了你，我現在，在”內憂外患”的夾擊舉步維艱，與人交流、發表己見等雖然我認為我不擅長但其實我

只是不習慣，並不能老是以此為藉口逃避，尤其是現在（大學）有試錯的餘裕，更應該要把握。
63.我覺得主要幫助自己思考未來的方向，也學會去接受很多自己不完美的地方，雖然說"失敗為成功之母"的道理我一直都明白，但要下定決心跨出舒適圈時，還是會很害怕失敗，但講師用自己失敗的例子，來證明他的成功也是經歷過非常多的失敗。最後也教我們面對自己的不完美，從改變契機到過程情緒到回顧對話的過程，也從中反思自己的挫折，以及可以改善的地方，非常謝謝講師上這堂課，讓我學到該如何成長，變成一位成熟的人。
64.能對自己更有自信
65.我覺得在這堂課中，老師教給我們最多的是勇氣，一個不怕失敗的力量。我覺得在參加自治組織方面的話，勇氣是不可或缺的。可以應用在與人交際或是拉攏金源等等
66.學習到如何更加了解自己、欣賞自己
67.內向也可以很有自信!
68.課堂上回顧了以前的自己，老師說的都是簡單又常見的道理，但是就是需要被提點了才會醒過來來，收穫良多的兩個小時～
69.對於自己的內向特質更加理解，希望能依老師的建議，突破自我
70.能夠更清楚自己，也需要多嘗試與不同的人相處，進而培養不同的經驗
71.跟自己比,讓自己更進步,每一件事都是成功和努力的象徵
72.講者提供蠻實用的生活實用，像肢體語言，也學到一些方法去實現自己想要的。
73.對內向和內耗的差別更清楚
74.更清楚內向和內耗的差別
75.我認為是可以了解自我，更加知道自己內心特質與想法，內向不等於內耗，而他也並不是不好的特質，不需要為此覺得低人一等或是羞愧，反而是要利用自己的優勢去創造機會！我覺得這次講座在幫助我了解自我上有很大的幫助！
76.我覺得之前的我可能太在意別人的看法，所以做事都綁手綁腳的，但聽完這次的課程之後，我會學習比起事事都要在意別人的想法，應該要更注意自己的感受。
77.讓我對於個人魅力有更深的了解耶讓我知道內向的人也可以透過不同放是培養自己的人格魅力
78.我覺得在組織參與上可以幫助大家如何管理好一個組織內部，而且還可以了解自己的不足
79.講師特別講到了關於「英雄」的形成，沒有挫敗不成英雄，我覺得很受用。
80.更知道內向人如何介紹自己
81.我觉得可以帮助我们在组织规划上可以有更好的能力，然后也可以帮助我在生活的规划
82.增加個人領導力，知道該從何處下手以便於領導團隊走向成功
83.能夠更加了解自身需求、了解自己的想法
84.多練習上台姿勢
85.我覺得講師講的確實可以在我們在生活上運用，像說話的技巧、簡單的製作，都很受用
86.活動裡講師透過一些問答與思考練習小活動，讓我們去意識到問題之外的事情，比如說我們其實都一直在做選擇，這讓我在生活中多了一分省思
87.這堂課程讓我了解到每個人不一樣的性格有不同的領導方式，也有不同被領導的方式，要不斷探尋、摸索，去了解自己及被自己領導的人，來找出最佳的互動方式。
88.能以另一個角色看待自己和事物
89.對於自己能更有自信一點
90.讓我更加了解內向的人要如何和他人互動,對於不太擅長和他人交際的我來說收穫很多

您對本次課程內容整體建議為何？
1. 都很好
2. 到目前為止都很好，老師的互動也很有趣
3. 講師十分用心，投影片精緻、內容豐富，包括和同學互動也很積極
4. 謝謝講師，希望之後能夠多有這種講座
5. 感謝全體人員!
6. 我覺得講師講的很棒，很喜歡這位講師，希望未來有機會能多聽這位講師的講座。
7. 很喜歡互動的方式
8. 覺得很不錯　會希望以後講座可以有線上和實體同步，兩種形式
9. 謝謝!
10. 很棒，我覺得今天的課程也讓我更了解自己！
11. 時間掌控得宜，內容有趣
12. 老師口才很好，條理清晰
13. 期待後面接續的演講
14. 棒
15. 老師談吐大方，上課有趣
16. 講師帥帥的
17. 就像是一個除了專業課程外，自我充實的一個講座。
18. 可以稍微講快一點
19. 今天的課程氛圍蠻棒的，沒有什麼實質的建議
20. 老師演講內容很棒
21. 我覺得演講過程都會讓我們有個人省思的時間，這個部分我覺得很棒，不會單方面由講師講課，也會有互動的時間，整體我覺得很棒~
22. 很好，謝謝講師熱情的解說引導
23. 演講者口齒清晰、速度適中
24. 無。很厲害的線上課程設計，十分吸引聽眾有動機的互動
25. 非常有趣，希望能多點互動
26. 課程的內容豐富對我幫助很大
27. 很喜歡此次演講的講師!!
28. 講師很棒，整個演講聽起來很舒服
29. 講師資料準備得非常周全，很高興能夠參與。
30. 整個課程的節奏、互動都蠻喜歡的
31. 棒！
32. 老師談吐大方，上課有趣
33. 老師講得很好，淺顯易懂且語速剛好！希望未來有更多不同層面的講座或請某個領域的人分享，眼界會更開闊！
34. 我覺得今天的課程內容很輕鬆卻會讓人更可以接收到課程內容，已經很好了，所以沒有任何建議。
35. 我覺得整體而言很好!
36. 我覺得很棒，即使是線上上課也不會太枯燥，期待實體上課。

37. 非常棒，講師講述的很好，不會無趣。
38. 很棒很喜歡，特別喜歡剛進去會議室時看到螢幕分享的畫面和背景音樂，覺得很溫馨，不是冷漠的各種頭像。謝謝規劃這個講座的老師～
39. 在講解之外，還有助手放補充資訊在資訊欄，這舉動很貼心，謝謝你們~
40. 講解十分流暢，內容豐富，讓我獲益良多。
41. 我覺得整場演講的節奏剛好，可以很好的專注於內容。
42. 老師很親切
43. 講解十分流暢，內容豐富，使我獲益良多。
44. 謝謝老師舉辦這場演講，我覺得講師給了我們十分好的反思建議，還有讓我們釐清內姓跟內耗是不一樣的，最主要內向者可以自己一個人好好省思，多表達對我們來說都是學習!!
45. 沒有建議，只有滿滿讚嘆與掌聲，謝謝有機會參與這一系列的課程。
46. 非常好
47. 講師觀點清楚明瞭，希望下次還能參與相關課程
48. 知道是有追蹤的 ig 負責人時就非常期待接下來的內容，課程結束後也沒有失望，十分喜歡 ppt 呈現的資訊，很實用也是自己有興趣的內容
49. 大致上都很好，老師會引導我們發言，也很樂意提供自己的成長經歷讓我們當參考。
50. 無
51. 我覺得課程內容很棒，很有收穫，尤其在回看自己過去經驗對現在的自己的影響的時候，會讓自己好好再次審視自己。
52. 老師很有趣～整體演講學習到很多！謝謝老師，辛苦了～
53. 是一場很有趣的講座，期待其他主題的授課！
54. 很好 很充實
55. 我覺得很好
56. Good
57. 我覺得很棒，老師很喜歡跟學生互動，時間也抓得剛剛好
58. 講師講得很精采
59. 師生互動佳，不會讓人感到有壓力
60. 期待實體課
61. 之前有聽過老師的演講 一直都很喜歡也很受用
62. 我覺得老師給的互動很多很有趣,可以讓我更好專注於課堂上
63. 很容易理解今天的內容！
64. 老師口才好表達流暢，但覺得老師花有點多時間說曾經創辦粉專的經驗，比起這個我更想知道更多內向者的表達技巧
65. 老師提出許多打破我舊有思維的方向，讓我更清楚該如何調適自己的心態
66. 老師和學生互動性高，加上老師好友善很喜歡！非常棒的講座！
67. 收穫超多的，甚至還拿筆記一直寫哈哈哈，從以前就覺得自己不太敢上台說話或是當別人的焦點，不過我相信在聽完課程之後會對自己更有自信。
68. 沒有 老師很棒!
69. 我覺得整體內容還算不錯，期待更多類似的活動
70. 講師很活潑，內容很有趣！

71. 受益良多!
72. 非常好~~~
73. 講師解說淺顯易懂，ppt 內容豐富，增加理解力！
74. 很期待之後實體的演講
75. 我覺得課程內容很有趣
76. 都還挺好的
77. 多互動性環節，氣氛很好，讓人很投入內容，而且內容有趣。
78. 沒有，都很好
79. 我覺得雖然是線上課程,講師還是很有趣,把講座代的很生動,有很多互動,所以很謝謝講師~~