



109 年度蘭陽校園全發院住宿書院活動 - 美的二重奏續曲

時間：2020-05-05 ~ 2020-05-26

地點：蘭陽校園 CL407

本學期由於 COVID-19 疫情影響，無法進行太頻繁的聚會活動，是以接續上學期「美的二重奏」住宿書院活動，將尚未完成的儀態訓練和面試演練集中安排，以兩次的聚會時間，完成活動。本學期的活動內容有兩大重點。一是美姿美儀儀態形象訓練中的坐姿及走姿。二是求職模擬面試。

走姿與坐姿由主講教師說明示範，參與同學進行練習。利用教室原有的空間，依序演練，每位同學皆有 3-4 次的練習機會，並於他人練習時，負責從旁觀察和提醒，達到「做中學」及「教學相長」的目標。模擬面試則由同學自由選擇有興趣求職之職務，將參與同學分為兩組，於兩次的面試演練中，分別擔任面試官與求職者兩種角色，以便設身處地，更深入掌握面試時之心理狀態和如何應對。同學選擇之面試標的，包含碩士班口試、航空公司機場劃位櫃台地勤、免稅店銷售員、渡假村活動設計人員、專案經理、英語教師等等。每位同學皆須進行 10-15 分鐘的團體面試，回答不同面試官的提問。針對回答的內容、肢體語言及聲音表情等各項重要表現，主講人依序提供個別指導和建議。雖然事前準備及模擬演練時，同學們感受到一定程度的壓力，也很緊張自己的表現。但完成模擬面試後，大家皆感收穫良多。

活動最後，與同學們分享個人的職涯歷程及體悟，也祝福大四畢業班



練習走姿(1)



練習坐姿