

台灣就業通-Youth 職涯 Use Youth 讓你求職 Yes!

「職涯發展講座」線上團體諮詢講座-活動簡章

一、活動目的

勞動部勞動力發展署台灣就業通網站「Youth 職涯」，自今（111）年 7 月起採用線上 1 對多視訊課程方式，辦理「職涯發展」與「產業趨勢」2 類主題講座，其中「職涯發展講座」內容將挑選熱門諮詢求職議題，如自我探索、履歷撰寫、面試技巧、壓力調適等議題進行團體諮詢課程規劃。而「產業趨勢講座」則擇定熱門產業並邀請產業專家分享產業現況與發展，帶領求職者認識產業與職場，有助於青年朋友尋職與規劃職涯。

本次期望邀請大家一同面對求職季，與青年們在職涯講座中瞭解自身壓力來源，以及學習如何因應與調適自身壓力，建立適合自己的求職壓力因應策略與入職後壓力處遇模式。

二、主辦單位

勞動部勞動力發展署

三、活動資訊

【活動名稱】職涯中的壓力溫度計

【主 講 人】彭心怡 | Youth 職涯／職涯諮詢師

【活動主題】職涯發展

1. 壓力到底是什麼？人怎麼會有壓力？
2. 求職與工作中常見的壓力有哪些
3. 如何將壓力成為助力！

【活動對象】18~29 歲青年

【活動時間】111/10/29(六) 13:00~15:00

【活動方式】需事先報名，並於「台灣就業通-Youth 職涯」／團體諮詢講座／線上課程直播

【報名期限】111/10/29（六）12:30，額滿截止

【報名網址】<https://coach.taiwanjobs.gov.tw/>

【活動簡介】

身為社會新鮮人的您剛剛踏入職場後，是不是發現很多事跟自己想的不一樣？與過去的求學生涯截然不同？快來聽聽這一 PART！解放職場壓力，調整出能量滿滿的自己！

【講師資訊】

職涯發展講座-111.10.29(六) 職涯中的壓力溫度計



講師姓名：彭心怡

- 學歷：輔仁大學工商心理學博士
- 經歷：國防大學心社系 兼任助理教授、世界展望協會 特約諮商心理師、新北市就業輔導站 就業深度諮詢師、中華航空公司 人力資源處 員工心理諮詢員
- 專長領域：心理諮商與治療、道家哲學生涯、團體諮商與輔導、情緒管理與壓力調適、性別議題

【活動流程】

時間	項目	內容概述
12:30-13:00	簽到	登入「台灣就業通-Youth 職涯」／團體諮詢講座」即完成活動簽到。
13:00-13:30	壓力到底是什麼？ 人怎麼會有壓力？	透過自我情緒壓力的覺察，理解自己目前的壓力源，以及可能造成壓力的核心關鍵為何？
13:30-13:55	求職與工作中常見的壓力有哪些？	分析職場實際案例，引發學員思考，若自己在職場中遇到相似的壓力時，該如何因應與調適？
13:55-14:05	休息時間	
14:05-14:30	如何將壓力成為助力！	增進辨識與迅速紓壓的技巧，協助個人能立即在面臨職場壓力時可以如何協助自己！
14:30-15:00	青年問答 Q&A	通過互動解答青年朋友的問題，回饋職涯講師的輔導經驗與建議，讓大家能在壓力調適與因應上能有更充足的認識與準備。

四、活動注意事項

1. 本活動參加對象為 18-29 歲青年。
2. 系統將於線上諮詢講座開始時間前 1 天，再次寄送「線上諮詢室連結」至已報名者之電子信箱。
3. 參加活動者可提早於活動開始前 30 分鐘，依系統發送之「線上諮詢室連結」或登入「台灣就業通-Youth 職涯」網站，進入諮詢室。
4. 請依照活動日期及時間，準時前往線上諮詢講座報到、上課，請勿遲到或早退。
5. 請於課程結束後，協助回填「滿意度調查表」。(參加課程如據以申請相關補助時，「滿意度調查表」為學習時數認證)
6. 「台灣就業通-Youth 職涯」保留修改活動與細節權利，以網站公告為主。

【勞動部勞動力發展署-台灣就業通-Youth 職涯】

客服電話：02-2394-0238 #205

客服信箱：youthsquare@gmail.com

客服時間：週一至週五 08:30~20:30



台灣就業通
TaiwanJobs

Youth 職涯

職涯中的壓力溫度計



課網

- 1 認識職場壓力感
- 2 因應職場壓力的策略與方法

Youth 職涯

職涯發展 線上講座

身為社會新鮮人的您剛剛踏入職場後，
是不是發現很多事跟自己想的不一樣？
與過去的求學生涯截然不同？
快來聽聽這一PART！
解放職場壓力，調整出能量滿滿的自己！



- 【活動對象】 18 ~ 29 歲青年
- 【活動時間】 111/10/29 (六) 13:00~15:00
- 【報名期限】 111/10/29 (六) 12:30, 額滿截止
- 【報名網址】 coach.taiwanjobs.gov.tw
- 【主講人】 彭心怡 | Youth職涯 / 職涯諮詢師



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR