

台灣就業通-Youth 職涯

Youth 職涯，一起 Dream 生涯

「職涯發展」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 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探討什麼是職涯規劃？生涯規劃的步驟有哪些？讓我們從認識自己，到找出優勢，以及運用優勢讓自己求職更順利；在這場講座中讓我們一起來為自己規劃生涯這檔事。

二、主辦單位

勞動部勞動力發展署

三、活動資訊

【活動名稱】掌握自己，職涯路不擠

【主 講 人】張雅期 | Youth 職涯／職涯諮詢師

【活動主題】職涯發展

- 1.自我盤點發掘個人優勢。
- 2.瞭解並運用個人優勢。
- 3.初步職涯目標探索。

【活動對象】18~29 歲青年

【活動時間】112/1/14（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】112/1/14（六）12:30，額滿截止

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

【活動簡介】

生涯第一次、第二次、第三次找工作時，
是否總有感覺是在讓你配合工作需求，
而不是找到自己想要的工作？
在這來場不一樣的自我盤點，助您找到自己的優勢在哪裡，
也讓自己知道什麼樣的領域適合自己！

【講師資訊】

職涯發展講座-112.1.14(六) 職場適應學	
	講師姓名：張雅期 老師 (Youth 職涯/職涯諮詢顧問) - 學歷：國立體育大學休閒產業經營碩士； 淡江大學教育心理與諮商研究所碩士 - 經歷：迦碩事業有限公司專業講師、新世紀人才培訓協會合作講師、新譽職涯管理有限公司 合作講師、DSITC 昕禾文創教育合作講師、格瑞斯心理諮商所兼任心理師、台北市立大學技擊運動學系兼任講師 - 專長領域：心理堅韌度與壓力管理、體驗與探索教育規劃、團隊凝聚與激勵、職場壓力與情緒

【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	認識我自己、 認識你自己	邀請從求學到出社會，或是準備出社會的你，一起來探索個人的特質在哪裡？
13:30-13:55	從認識自我 到職涯規劃	優勢真的是優勢嗎？將個人特質與目標產業結合，將特質轉化為優勢，給自己更多的面試。
13:55-14:05	休息時間	
14:05-14:30	職涯規劃 到求職前的準備	職涯規劃後的下一步是什麼？規劃後要準備的有哪些？從履歷表到面試，讓我們一起認識求職這回事。
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，讓大家能開始更全面的職涯規劃

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

掌握自己，職涯路不擠

No,
01

職涯發展線上講座

課綱

- 1.自我盤點發掘個人優勢。
- 2.瞭解並運用個人優勢。
- 3.初步職涯目標探索。

Youth 職涯

生涯第一次、第二次、第三次找工作時，
是否總有感覺是在讓你配合工作需求，
而不是找到自己想要的工作？
在這來場不一樣的自我盤點，
助您找到自己的優勢在哪裡，
也讓自己知道什麼樣的領域適合自己！



【活動對象】18~29歲青年

【活動時間】112/1/14 (六) 13:00~15:00

【報名期限】112/1/14 (六) 12:30，額滿截止

【報名網址】coach.taiwanjobs.gov.tw

【主講人】張雅期 | Youth職涯／職涯諮詢師



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