

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。

本場活動將帶領正在求職與在職中的青年一起學習職場壓力調適技巧，認識壓力並進一步了解化解壓力的方法與行動方式，讓職場生活得以更加順遂。

二、主辦單位

勞動部勞動力發展署

三、活動資訊

【活動名稱】話壓力，化壓力

【主 講 人】周泰安老師 (台北生殖中心／人資主管)

【活動主題】職涯發展

1. 職場上壓力調適技巧
2. 認識壓力與化解壓力的行動

【活動對象】18~29 歲青年

【活動時間】112/10/14 (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】112/10/14 (六) 12:30，額滿截止

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

【活動簡介】

一起談談壓力是什麼？他們會怎麼影響我們的生活？

從認識壓力到抒壓技巧，在這裡與您一同走進壓力，走出壓力！

【講師資訊】

職涯發展講座-112 年 10 月 14 日(六)「話壓力，化壓力」



講師姓名：周泰安 老師 (台北生殖中心／人資主管)

- 學歷：政治大學心理系、輔仁大學心理所
- 經歷：上市面板公司人資管理師、上市手機公司人資經理 5 年、新創人資資深經理 6 年、人資管顧公司顧問 2 年
- 專長領域：人力資源——具備人力資源相關知識、勞工保險相關法規、面試技巧、招募任用制度設計、員工教育訓練與需求分析、人員培訓/激勵/輔導與管理；職涯輔導——自我探索、職業選擇、職涯規劃、職場適應、人際溝通、時間管理

【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	了解職場壓力的來源和影響	◎辨識不同類型的職場壓力來源，列舉常見的職場壓力來源，例如工作負荷、時間管理、人際關係、變革和不確定性等。 ◎分辨不同類型的壓力來源對個人和團隊的影響。 ◎解釋長期壓力對身心健康的影響，包括焦慮、抑鬱、身體不適和疾病風險的增加。
13:30-13:55	壓力管理的重要性	◎壓力管理對個人和職場效能的正面影響，如提高工作生產力、增進創造力和促進更良好的人際關係。 ◎逐步建立認識個人壓力反應的能力，以制定更適合自己的壓力管理策略。
13:55-14:05	休息時間	
14:05-14:30	學習壓力管理和情緒調節策略	◎掌握壓力管理技巧，如時間管理、任務分配、優先事項設定等，以降低工作壓力。 ◎學習情緒調節策略，包括正面思考、情緒表達、情緒釋放和冥想等，以促進情緒平衡 ◎建立自我關懷和心理支持系統
14:30-15:00	青年問答 Q&A	對於本次課程的觀察與建議的提醒建議、總結與討論；通過互動解答青年朋友的問題，回饋產業講師的職涯經驗與建議，讓大家能更熟悉活動產業。

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



話壓力，化壓力

No,
10

職涯發展線上講座

課綱

1. 職場上壓力調適技巧分享
2. 認識壓力與化解壓力的行動



Youth 職涯

一起談談壓力是什麼？

他們會怎麼影響我們的生活？

從認識壓力到抒壓技巧，

在這裡與您一同走進壓力，走出壓力！



【活動對象】 18~29歲青年

【活動時間】 112/10/14 (六) 13:00~15:00

【報名期限】 112/10/14 (六) 12:30，額滿截止

【報名網址】 coach.taiwanjobs.gov.tw

【主講人】 周泰安 | 台北生殖中心 / 人資主管

