

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。

本場活動將帶領所有參與的青年朋友針對職涯探索、目標設定、自我盤點等建議，如何打造個人職涯規劃等，帶領青年初探工作的世界。

二、主辦單位

勞動部勞動力發展署

三、活動資訊

【活動名稱】走向更好的自己：自我評估和成長

【主 講 人】林俊宏老師 | 擺渡人生設計 / 知識長

【活動主題】職涯發展

1. 自我評估基礎認識
2. 自我評估工具和技巧
3. 目標設定和個人發展計劃

【活動對象】18~29 歲青年

【活動時間】113/01/20 (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】113/01/20 (六) 12:30，額滿截止

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

【活動簡介】

自我評估是我們每個階段都必須要經歷的過程，透過反思自己的價值觀、優勢、弱點和目標，提高自我認識、發現成長機會，並最終實現個人和職業生涯中的目標，讓我們一起看見優點走向更好的自己吧！

【講師簡介】

職涯發展講座-113 年 01 月 20 日(六)「走向更好的自己：自我評估和成長」



講師姓名：林俊宏老師 (擺渡人生設計/知識長)

- 學歷：天主教輔仁大學心理系工商心理學博士
- 經歷：新北市政府就業服務中心特約督導及深度諮詢師、新竹賈桃樂主題學習館特約營運諮詢顧問、教育部青年署大專校院生涯發展教材研發與試行計畫諮詢委員、輔仁大學心理學系兼任助理教授、銘傳大學諮商與工商心理學系兼任助理教授、大聯大集團品佳股份有限公司人力資源處副理
- 專業領域：工業與組織心理學、質性研究、職場健康學、職涯心理學、生涯規劃與發展、職場安全

【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	自我評估基礎認識	認識自我：了解自己的優勢、弱點、機會和威脅。
13:30-13:55	自我評估工具和技巧	簡單介紹自我評估工具以及技巧。
13:55-14:05	休息時間	
14:05-14:30	目標設定和個人發展計劃	評估現狀、確定目標、制定計劃。
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相關建議，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

走向更好的自己：自我評估和成長

No.
01

職涯發展線上講座

課綱

1. 自我評估基礎認識
2. 自我評估工具和技巧
3. 目標設定和個人發展計劃



Youth 職涯

自我評估是我們每個階段都必須要經歷的過程，
透過反思自己的價值觀、優勢、弱點和目標，
提高自我認識、發現成長機會，
並最終實現個人和職業生涯中的目標，
讓我們一起看見優點走向更好的自己吧！



【活動對象】18~29歲青年

【活動時間】113/01/20(六) 13:00~15:00

【報名期限】113/01/20(六) 12:30，額滿截止

【報名網址】coach.taiwanjobs.gov.tw

【主講人】林俊宏／擺渡人生設計 知識長



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

