

職場新鮮人職場適應 就業培力工作坊

臺北市衛生局社區心理衛生中心

如何與討厭的同事互動? 如何聽出主管的說話重點? 即將投入職場工作的你做好準備了嗎?

身為公司中菜味最重的菜鳥上班族, 許多事情都還搞不清方向, 抓不到頭緒, 就被主管叮到滿頭包的你, 該怎麼擺脫適應不良, 邁向出頭的那一天?

職場新鮮人剛踏入職場, 常會面臨到許多壓力與適應問題, 到底該如何準備好自己的心態、與職場前輩及主管互動, 職場新鮮人的職場生存潛規則你不能不知!!!

本工作坊除幫助您檢視自己現在的狀態, 也將與您一同聊聊職場上的同事主管間的互動黑暗面與真實面, 幫助您找到適合自己的職場生存策略, 加速適應職場生活。

辦理時間：

107年5月26日(週六)0930至16時30

辦理地點：

臺北市社區心理衛生中心4樓講堂
(臺北市中正區金山南路一段5號)

帶領老師：

廖怡玲心理師
(華人心理治療基金會臨床心理師)

招募人數：

20人(未滿10人, 中心保有取消之權利)

課程內容：

0930-1100 職場新手需知

1100-1230 【覺察力】察言觀色判斷力

1230-1330 休息用餐

1330-1500 【溝通力】知己知彼人際力

1500-1630 【AQ力】克服逆境抗壓力

參加對象：

- 1.準備求職的職場新鮮人
- 2.出社會未滿三年對職場中的適應與人際互動仍有困惑, 希望獲得解答之上班族

報名方式：

採線上報名, 即日起至107年5月14日(週一)前進入以下網址進行報名。

<https://goo.gl/forms/ctADzbmEKTXrkAn1>

聯絡方式：

聯絡人 林小姐

電話 (02)33936779轉31

注意事項：

本活動中午供餐, 為響應環保, 請參與學員自行準備餐具及茶杯。



 粉絲專頁
傾聽EACH來