

# 心紀元 職涯發展學苑

## 一、課程緣起

我們每一個人的人生當中，工作生涯與個人生活、家庭生活的之間所占的比例分配，絕大部分是不成比例的！現代夫妻大多必須走雙薪的生活，硬生生瓜分了家庭生活而將職場的生活比例更加拉大。長期以來為了求生存、為了工作成就、除了忙碌還是忙碌，結果就在一個金融海嘯的捲襲之下，我們原先所認知的工作與生活價值竟然完全翻轉！因此，有心人疾呼要回歸基本面來重新定義價值和求生活的方法。然而，方法哪裡找尋？甚麼才是適合我們的方法？

社團法人兼善天下社會服務志業協會為此開創了【心紀元 職涯發展學苑】，為有心打造自己更具成功價值及意義之職業生涯的朋友們，提供一個學習開創的平台。透過學苑的各項學程，為每一個在乎自己的人，在這裡找到答案、找到方法，更為自己實踐一個轉機！

## 二、課程效益

### 1. 提昇優勢競爭力

透過扎實有系統的學程，瞭解並肯定自己的優勢與才能，進而提昇競爭力。

### 2. 提昇趨勢競爭力

可明確決定自己的職場生涯方向是否需要轉職、轉型；第二專長、第三專長的方向應該是甚麼。

### 3. 化危機為轉機

瞭解長期以來在職場上的障礙為何，並能逐步加以突破。

### 4. 新技能的拓展

發展並提昇自己的職場技能，特別是與人際相關的軟技巧。

### 5. 化夢想為行動

展開轉職、轉型、創業的規劃以及行動執行。

（包含軍職退役、轉行業、昇任主管職、自行創業等）

## 三、招生對象

### 1. 與趨勢同步成長的人

希望重新審視自己的職涯發展，為自己創造適性且活化的人生，並且擁有具競爭性的職能，走出優質的職場生涯。

### 2. 疼愛自己的人

不確定自己的現在，更不知未來何去何從！究竟自己擁有甚麼優勢，能夠走出甚麼優勢？一切的不確定性，期望能找出答案並且具體實踐者。

### 3. 肯為自己投資的人

有心為自己的未來投資，透過持續的自我學習發展，將自己的未知潛能激發出來者。

#### 4. 想要不一樣人生的人

想要創業，想要了解自己的適性，找到正確的方向與學習路徑。

四、上課時間：自 2009 年 6 月 13 日（六）起，展開一系列的學習活動。  
（詳細時間表請參考網站 [www.apg-global.org.tw](http://www.apg-global.org.tw)）

五、課程人數：採小班制，滿十人開班，最多不超過十五人。

#### 六、上課地點：愛蘇活商務交流中心

地理位置：臺北市博愛路 25 號 2 樓或 3 樓

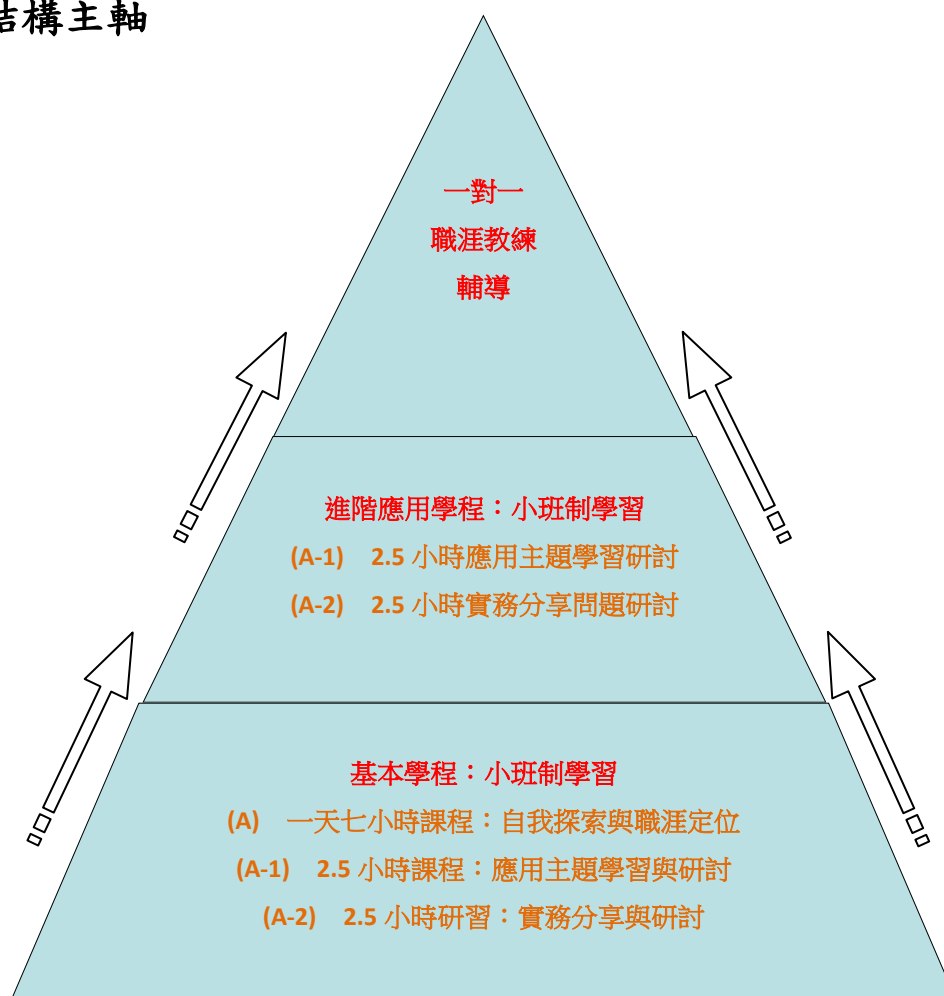
電話：02-2375-8099

交通資訊：

1. 捷運台北車站 6 號出口，沿忠孝西路一段直走至博愛路左轉，步行約 10 分鐘。
2. 捷運西門站 5 號出口，沿中華路一段直走至漢口街一段右轉，再往博愛路左轉，步行約 7 分鐘。

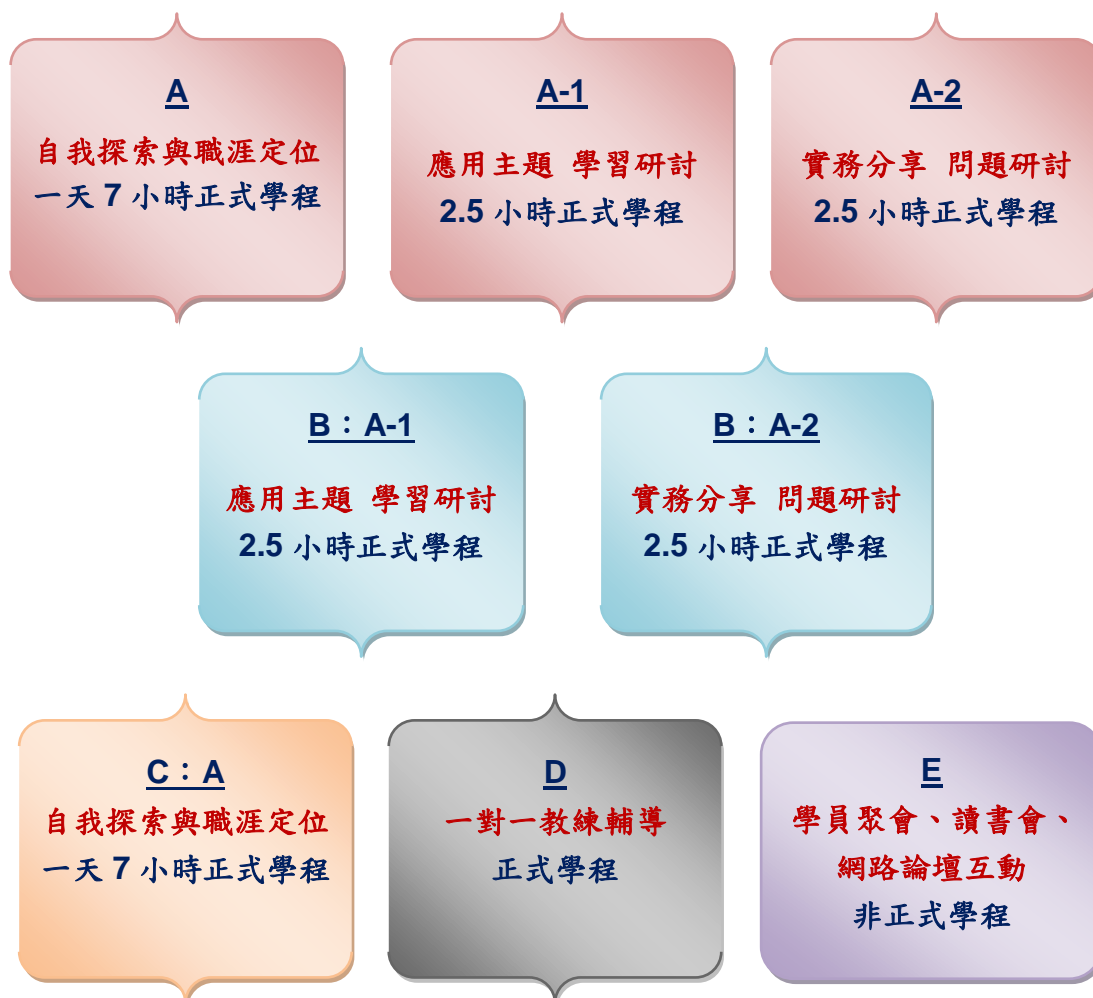
七、主辦單位：社團法人兼善天下社會服務志業協會

#### 八、課程結構主軸



## 九、學程費用與學程模式

No.	學程項目	時數	費用	內容
1	基礎學程	12 小時	NT6,500 元	A-1 自我探索與職涯定位 A-1+2 應用主題學習研討 + 實務分享問題研討
2	進階應用學程	5 小時	NT3,200 元	A1+2 應用主題學習研討 + 實務分享問題研討
3	僅參加一天自我探索與職涯定位課程	7 小時	NT4,500 元	A 自我探索與職涯定位
4	一對一教練輔導	協定	每小時 NT800 元～ NT2,000 元	費用由教練與學員依輔導內容及總時數擬定，請先洽詢



## 十一、進階應用主題內容(細部資訊請參考網站簡章 [www.apg-global.org.tw](http://www.apg-global.org.tw))

類別	項目	細項	類別	項目	細項
通識	人際關係	1.溝通與互動	管理	人的領導	1.部屬帶領
		2.傾聽力			2.工作教導
		3.問問題			3.有效激勵
	社會力	4.自我行銷		團隊領導	4.團隊互動與領導
		5.影響力			5.衝突管理
		6.創意思考			6.組織變革
	自我管理	7.壓力管理	專業	1.銷售力	
		8.時間管理		2.客戶服務	
		9.分析與問題解決		3.談判與協商	

## 十二、職涯教練／講師群：

### 冷天慧

學歷：文學士/靜宜文理學院外文系畢

現任：自由講師/職場教練/LIFO 專家/兼善天下協會常務理事/  
人間文教基金會職場學院講師/個人生涯規劃與發展顧問

經歷：20 年以上外商及本土企業人力資源中高階主管經驗

### 陳子良

學歷：美國科羅拉多州立大學 組織心理學博士

現任：世台管理顧問公司首席顧問/兼善天下社會服務志業協會理事長

### 林雙桂

學歷：臺灣大同工學院事業經營研究所 企管碩士

現任：創易國際管理顧問股份有限公司 總經理/  
誼威管理顧問有限公司 特聘資深講師/高級顧問/ LIFO 專家

### 呂亮震

學歷：輔仁大學心理系 工商心理學博士班

現任：輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心執行長/  
輔仁大學心理系講師

### 鄭杰榆

學歷：國立台北大學 社會工作碩士

現任：台北市立聯合醫院社區化就業顧問/鉅微管理顧問公司特約顧問/  
中華企業形象發展協會監事/自由講師

## NGO 及社服領域的 LIFO 訓練證言

### 真心推薦 LIFO 課程

若你的組織欲建立優良溝通、合作能力，乃至於建立組織共識、價值，LIFO 是我找到最合適、最有價值的一套訓練，推薦給你。

NGO 常自以為理直氣壯可以行遍天下，事實不然。我認為 NGO 工作人員最需要有效的溝通能力。從了解溝通對象的風格、思考模式，到橋接、有策略的引導他們與你有共鳴，建立共識等。這都是組織內與組織外想進行改造最基礎、必備的能力。而這些能力的建構非一蹴可及，它需要學習的。LIFO 訓練可以幫助你學會這些能力。

勵馨基金會 執行長 紀惠容

### LIFO 方法的效用證言

社會工作中的同理(empathy)與充權(empowerment)是對受助者提供服務所具備的工作信念，家扶基金會運用這些信念在服務及管理工作上，期待以優勢觀點(strength-based perspective)的概念，適才適用，提昇服務品質與工作效能，讓受助者獲得最適當的幫助進而自立。

LIFO 長處管理的理念，肯定每個人的價值，透過對自己風格的認識發展自我長處，這樣的理念與社會工作優勢觀點提昇個人能力相符合，再加上 LIFO 系統強調從個人長處出發，進而發揮團隊績效，以達到組織發展與組織再造。因此家扶基金會本著社工的理念，自 2007 年起開始對所有主管與督導，進行 LIFO 長處管理與長處發展應用課程訓練，透過課程主管及督導對自我及他人有更進一步瞭解，以及運用 LIFO 長處管理概念帶領團隊合作及有效分工，並在服務及管理上發揮效用，嘉惠兒少及家庭。

家扶基金會 執行長 王明仁

### LIFO 方法的價值

非營利組織是由一群對生命普遍關懷的人，換句話說，就是具高度價值自我堅持的人所組成。非營利組織的服務團隊形成的最大阻力，也許也是源於此，總是誤認對方未具足夠的崇高理想，而相互理直氣壯地引發衝突。事實上，大家不是理念不同，而是處事風格不同而已，LIFO 方法就是解決此般爭議的最佳鑰匙。把互相理解的門打開了，陽光就照了進來，好的服務團隊就自然形成了。

瑪利亞基金會 執行長 陳美鈴

### 從 LIFO 的優勢觀點來助人

達爾文進化論認為適者生存不適者淘汰，只要存活者都有她(他)的優勢及意義；負面思考帶來負向情緒習得無助感及造成限制，正向思考激勵團隊創造無限復原力及優勢。LIFO 從以人為本，重視每個人的長處，從優點出發，幫助團隊接納個體的特質，創造激發無限的潛能。在非營利機構中，助人專業如社工、心理等工作人員，換個 LIFO 思維，讓 LIFO 的精神及價值，幫助我們提升自我及團隊效能，用開放正向凝聚優勢，克服自我及工作障礙，做一個健康好能量的助人好夥伴。

禾善社會工作師事務所 負責社工師 江季璇