



職業生涯教練計畫  
Career Coaching Program

# 職業生涯教練計畫 課程花絮

## 就業力培養



活動組別：聚陽實業小組

活動日期：105/04/09

活動名稱：個人信念及團隊互動

授課教練：周教練

這次的課程由聚陽實業的周副總經理為我們授課，一開始教練為我們回顧上一次課程之重點，包括履歷撰寫的要點、面試的技巧，另外，教練也補充了社會新鮮人要步入職場應具備的特質：第一，要有正面的心態及正確的態度，若只想著要混口飯吃，對工作沒有一定的尊重與熱忱，必定會在職場碰到許多難題；第二，要持續學習，只有不斷的接受外在的刺激，才能夠了解自己的不足，並激勵自己的成長。

接著，教練透過一問一答的方式，帶領我們深入本次課程的重點：溝通與團隊合作，這兩個概念看似簡單，卻是永遠也學不完的學問！由於溝通與團隊合作無時無刻都會發生在我們的生活當中，因此有效的溝通及好的團隊合作顯得更為重要。溝通的第一步驟，就是要讓問題及目標都有一個清楚的定義，溝通的雙方才有可能達成共識，另外，站在對方立場去傾聽，而不是只把話聽進去，也是溝通當中非常重要的一環。團隊合作首重紀律與規範，有明確的團隊公約，大家才能有效率地達成共同目標，若是身為領導者，還必須深入熟悉每位團隊成員，依據成員的個性、能力、特質來進行工作的分配，並且隨時關注成員，在必要時給予協助。文津教練不斷地丟出問題，刺激大家認真思考，並進行思辨，使大家對這兩個概念，又有了更深的瞭解！

最後，教練讓我們看了一段 TED 的影片，主講人為克里斯汀生，主題為「你要如何衡量你的人生」，影片強調我們應該重視的不是短期利益，而是長期來看，我們做的每一個決定會對我們有什麼影響，而家人在這中間則扮演著很重要的角色。另外影片中提到如何衡量自己的成就，克里斯汀生人為對他來說，衡量他這一生成就的方法為：「他在這一生中幫助過多少人」，這跟我們過去所認定的工作成就、薪水多寡相差很大，也讓我們產生很大的思考空間。

