

成功大學第十二屆職涯教練計畫 小組課程花絮

請以組為單位填寫-依正式課程數撰寫篇數

小組別/撰寫人	華泰電子	林采妮	課程日期	2/19/2022
課程名稱	吸睛履歷·打造個人品牌		課程地點	國際會議廳
授課教練姓名	鄭宜芳		課程時間	13:30~15:00

課程摘要 請列點-簡要說明

- 講師自我介紹，講述其求學歷程，而這段歷程為她往後的職涯想產生甚麼影響。
- 協助了解職務 在一個大型製造業中 依照企業流程中最常見的職務名稱

課程花絮 字元數勿少於 800 字元，請分段陳述課程內容、教練及學員互動情形

一、 課程內容

【對求職的想像】

教練提到找工作就像找男女朋友，是一個相互選擇的過程。而履歷、面試則像是把自己當作一個產品，去思考要如何行銷(或包裝)自己。而求職主要可以分為四大階段：

1. 自我剖析：對職位或公司的初衷
2. 撰寫履歷
3. 應徵面談
4. 試用/適應期：攸關公司文化

【冒牌者症候群】

冒牌者症候群會發生的狀況包含面對稱讚或別人時，會不斷自我否定，總是害怕和擔心自己不夠好。華人較容易有這種情況，這種情形和家庭、文化背景都有相關。若出現這樣的症候群，可以更認識自己。透過認識、介紹、描述、釋疑，聆聽他人的回饋進而看見自己有什麼，而不是懷疑自己有什麼。當我們把思考的過程寫下來，會更有記憶點，也可能會發現一些沒有想過的。

【工作之於人的關係】

1. 人職適配度 person-job：此處會在意人的技能，包含硬實力的展現。此外，還有氣質的部分，則在軟實力上展現。例如前端需要活潑善溝通的人，後勤需要細心有條理的人。
2. 組織適配度 person-organization：價值觀與人際氛圍很重要。例如新創公司的年齡層普遍年輕，比較具創造力跟 open-minded、較沒有階級感，而傳統產業的年齡結構較廣，可能橫跨三個年齡層以上

【周哈里窗】

在自己知道不知道、別人知道不知道兩個指標分出四個維度的狀態，分別為開放我、盲目我、隱藏我和未知我。透過交流去自我揭露和他人回饋，除了減少人際關係中的猜疑和誤解，讓開放我愈來愈大，可能透過事件刺激，可以發現未知我，以發掘自我潛能。

【畢馬龍效應】

一種自我預言的實現，像是透過長期相信去洗腦自己做得到，雖然沒辦法及時有顯著的改變，但高期望確實會帶來比較好的結果。除此之外，教練也很推薦可以去搜尋 TED-『姿勢決定你是誰』這部影片，裡面會更詳細的介紹何謂畢馬龍效應

【履歷】

1. 根據統計數據，三成的企業會在 20 秒內決定一份履歷的去留，而平均而言，40 秒的時間會決定這份履歷是否往下繼續細看。
 2. 三個關鍵的重點：介紹你是怎麼樣的人、提出可以貢獻的部分、如何說服驗證前面是對的。
 3. 履歷的基本內容
 - a. 簡歷-學歷、經歷、專業、專長、語言、人格特質（不要客氣，有什麼寫什麼）
 - b. 自傳-自我介紹、目標職缺、相應特質（別寫散文，結構、列點、說服力）
 - c. 佐證-事蹟、口碑、評價、因果（簡述能力展現的方式與成果）
 - d. 附件-專題報告、實體成果（畫龍點睛）
- ※ 英文程度區段，通常精通和中等的分界是多益 750，但還是要根據你要找要去的企業，如果是外商，標準可能會更高。
- ※ 排版盡量以時間倒敘法排列
- ※ 篇幅要放更有價值的資訊，word 和 ppt 等文書軟體是基本技能，就可以不用放。
- ※ 團隊經驗-特別是你在團隊擔任什麼角色
- ※ 數據佐證(就排名而言，相對數據是很有參考價值的)
- ※ 把亮點放在 cover letter (300 字內)
- ※ 列出以前做過的事情，若缺乏實際工作內容或具體成效，很像流水帳看不到重點
- ※ 照片-正面、不要自拍，一般證件照是安全牌

二、 課程活動情形：

【開場】

講者先認識每位同學，請大家分享為什麼會來上這堂課。講者提到：自己畢業即開始做人力資源管理，因為唸醫務管理，所以在醫院工作了好長一段時日，但個性使然讓她想要且願意去嘗試沒接觸過的事情。

【履歷抓錯時間】

教練讓大家看很多同學的履歷範本，每一篇給同學一些時間去思考那份履歷哪裡不夠好，有沒有犯了什麼嚴重的錯誤等等。透過回答互動，讓課程中提到的履歷撰寫的技巧變得更好理解且印象深刻。

照片 1(請壓縮照片，原檔另上傳)



照片 2(請壓縮照片，原檔另上傳)

