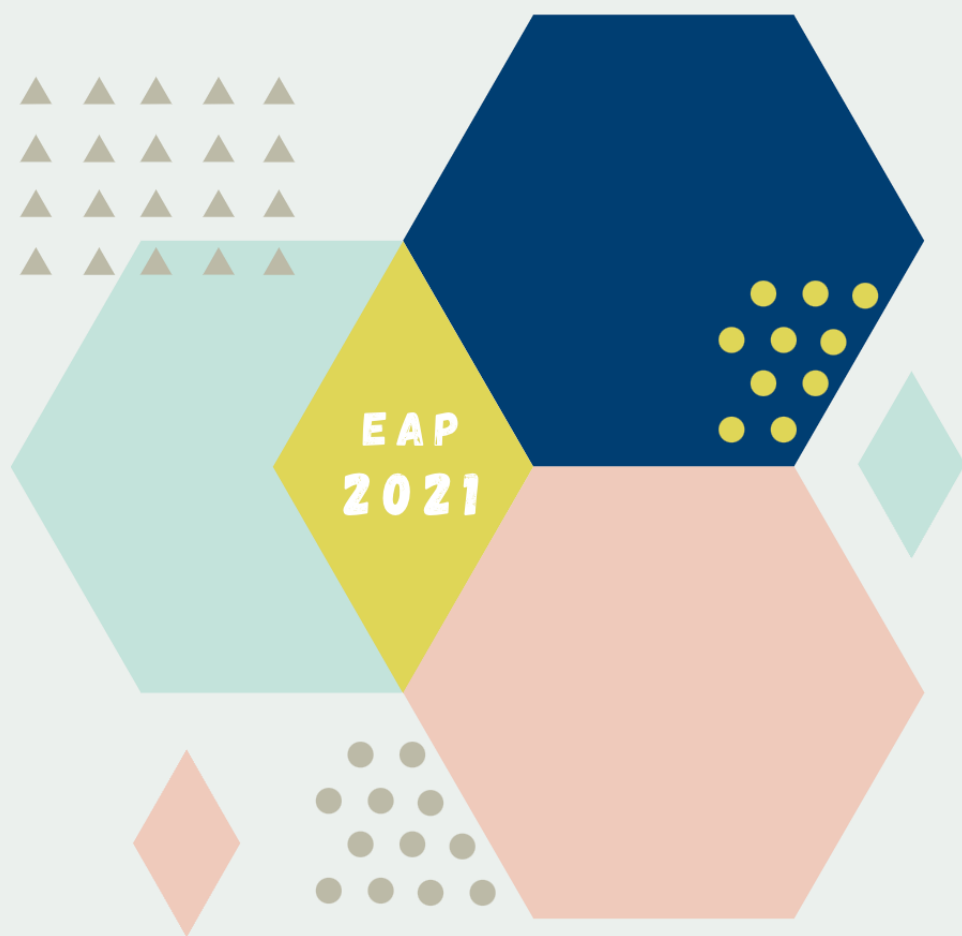




# Training Programs and Services

“

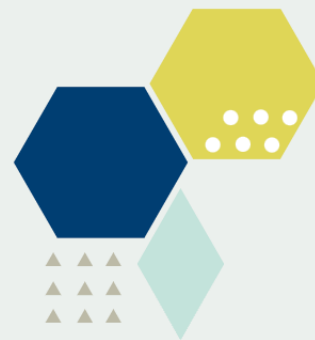
**鉅微管理顧問(Double F)** 是全方位員工協助方案專業顧問公司，致力於協助職場個人、團隊與組織成長、創新、改變。

在組織層次上，我們提供豐富的「**訓練發展方案**」，在組織窗口提出課程需求與期待時，由鉅微進行課程規劃，藉由軟性講座型態，提供各式因應技巧，適應變化和挑戰，藉此促進個人工作生活和諧，建構主管領導力，提升組織競爭力。

”

# 教育訓練指南

---



## 提出講座需求

- ◎透過年度採購員工協助方案項目規劃。
- ◎依據職場現況與組織需求另案規劃。

## 進行講座安排

- ◎訂定講座時數、預期效益、執行方式。
- ◎執行講座行政事項與行前安排。

## 講座型態

- ◎實體講座(On site)：安排辦公室/廠區及訓練教室。
- ◎線上講座(Webinar)：採用線上研討會設備進行。

# 目錄 CONTENTS

---

## 工作面 Care for your work..... 4

### #管理支持

|               |   |
|---------------|---|
| 員工管理心關懷.....  | 4 |
| 新手主管工作坊.....  | 4 |
| 主管能量加油站.....  | 5 |
| 翻轉世代溝通無礙..... | 5 |

### #職場溝通

|               |   |
|---------------|---|
| 職場溝通術.....    | 6 |
| 建構職場人際關係..... | 6 |
| 衝突管理 .....    | 6 |
| 樂高樂玩溝通.....   | 7 |
| 桌遊玩出職場溝通..... | 7 |

### #友善職場

|                     |   |
|---------------------|---|
| 職場界線不踩雷/預防與因應.....  | 8 |
| 向職場不法侵害 Say No..... | 8 |

# 生活面 Care for your life ..... 9

## #伴侶關係

親密關係溝通力.....9

性別差異下的情緒與關係 .....9

## #親子教養

不打不罵的親子溝通藝術 ..... 10

父母自在、孩子自立的正向教養..... 10

## #長者照顧

創造照顧者的喘息與小確幸時光..... 11

照顧不孤單，長照資訊報你知 ..... 11

# 健康面 Care for your health .....12

## #情緒健康

應對變化 ..... 12

有效減壓，身心平衡 ..... 12

心理健康意識的覺醒 ..... 12

幸福捕手：憂鬱自殺防治 ..... 13

做自己的壓力管理師 ..... 13

與情緒對話—談情緒智商 ..... 13

## #手作紓壓

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 芳香療癒好心情 .....           | 14 |
| 頭腦芳療保健 .....            | 14 |
| 森呼吸 讓心發芽： 心靈花房療癒力 ..... | 15 |
| 活力彩繪，壓力 OUT .....       | 15 |
| 自在舒心禪繞畫 .....           | 15 |
| 樂活桌遊 .....              | 15 |

## #健康促進

|               |    |
|---------------|----|
| 一夜好眠 .....    | 16 |
| 腰酸背痛無難事 ..... | 16 |
| 解放筋膜 .....    | 17 |
| 中醫婦女保健 .....  | 17 |
| 上班族飲食之道 ..... | 17 |

# 工作面 Care for your work

---

## #管理支持

### 員工管理心關懷

時數：3小時/場次

- 課程簡介

隨著時代演進，日漸重視多元共融的職場環境下，員工關懷也成了身為管理者的日常管理工作，該如何做到剛剛好的關懷，提供部屬合適的支持與協助，將在這門課程中，透過案例演練建構心技巧。

- 課程大綱

1. 掌握員工關懷時機點
2. 員工關懷技巧的建立
3. 案例演練與回饋

### 新手主管工作坊

時數：3小時/場次

- 課程簡介

晉升代表備受肯定，然而成為新手主管也代表著挑戰將不斷迎面而來，往往也開始形成新手主管內在的擔憂與情緒：升遷後的沮喪感、不曉得如何帶人、心態還難以轉換等等。

新手主管上路時的應戰守則，就從這堂主題中拆解招式。

- 課程大綱

1. 新手主管角色適應
2. 新手主管困境與挑戰

# 工作面 Care for your work

---

## 主管能量加油站

時數：3小時/場次

### ● 課程簡介

管理者正是形塑整個團隊甚至組織氛圍的重要角色，而在多工的情況之下必然會在身體、心智與情緒等方面因此耗竭。

透過與主管共同盤點、釐清，建立自我能量加油站。

### ● 課程大綱

1. 時間與能量管理
2. 盤點壓力與快樂清單
3. 管理思緒與節能的方法

## 翻轉世代溝通無礙

時數：2~3小時/場次

### ● 課程簡介

高達六成的台灣企業員工年齡橫跨四個世代，代表著一個職場中的員工對工作的態度、事情的處理方式，及習慣使用的生產力工具都不相同。透過認識不同世代的性格與態度，建立多元共融的職場環境。

### ● 課程大綱

1. 跨世代溝通困境
2. 建立跨世代溝通技巧
3. 多元文化領導力

# 工作面 Care for your work

---

## #職場溝通

### 職場溝通術

時數：1.5~2小時/場次

- 課程簡介

在職場中出現有溝沒有通的情況不鮮少，這其中可能也包含了被忽略的背景、心理狀態。

透過心理學角度分析溝通過程中的重要訊息與情緒意涵，讀懂他人的心理與行為，掌握有效溝通關鍵。

- 課程大綱

1. 溝通中的訊息辨識
2. 溝通技巧練習與回應

### 建構職場人際關係

時數：1.5小時/場次

- 課程簡介

公司除了是專業系統，更是社會系統，所謂職場人際關係便是一門職場生存之道的重要關鍵。在本主題中將引領我們如何在人山人海的企業體系中從自我出發，找到舒適的位置。

- 課程大綱

1. 檢視人際關係模式
2. 學習人際界線和設限
3. 調節人際關係的技巧

### 衝突管理

時數：3小時/場次

- 課程簡介

「衝突」是一種心理狀態，也是一種互動過程。組織強調團隊合作的同時也可能產生衝突。害怕衝突？不如積極「管理衝突」，透過釐清與演練，衝突轉變為火花。

- 課程大綱

1. 盤點衝突情境
2. 衝突的表現，模型與演練

# 工作面 Care for your work

---

## 樂高樂玩溝通

時數：1.5~2小時/場次

### ● 課程簡介

良好的溝通包含表達、聆聽、非語言訊息、回應、態度、適當的時機與管道，本場講座將以「樂高積木」為媒介，從體驗活動中發現溝通的障礙，並從團體互動中建構溝通的優勢與角色。

### ● 課程大綱

1. 運用樂高積木建構良好的溝通
2. 辨識自己與他人在團隊中的角色
3. 發揮優勢

## 桌遊玩出職場溝通

時數：1.5~2小時/場次

### ● 課程簡介

溝通，這個時代最重要的能力。若能透過溝通結合團隊之力，更能達到最終目標。透過「桌遊」體驗，其中所用的思維與概念、與夥伴之間互動等等，這些核心能力便是促成溝通力的重要關鍵。

### ● 課程大綱

1. 人際互動中如何取得好感
2. 溝通協調的目的與訴求
3. 魅力溝通-發揮你的影響力
4. 桌遊活動團隊對抗

# 工作面 Care for your work

---

## #友善職場

### 職場界線不踩雷/預防與因應

時數：2~3小時/場次

- 課程簡介

隨著職場不法侵害預防的積極度日益提升，更重要的便是提升職場人際中的關係界線，本場主題將從「界線」談起，提升職場關係敏感度。

- 課程大綱

1. 建構職場界線
2. 友善的職場溝通技巧

### 向職場不法侵害Say No

時數：1.5小時/場次

- 課程簡介

「原來這個行為可能觸法！？」對於職場不法侵害的法律層面不甚了解？本課程中將簡要說明職業安全衛生法

之法規規範，介紹職場上常見之不合理行為，在專業律師顧問的案例與見解說明下，從法律面認識職場不法侵害。

- 課程大綱

1. 預防「職場不法侵害」的法規規範
2. 職場上常見之不合理行為

# 生活面 Care for your life

---

## #伴侶關係

### 親密關係溝通力

時數：1.5~2小時/場次

- 課程簡介

身邊越親近的人，反而越沒有辦法好好講話？親密關係更需要經營與對話，本場講座將會介紹親密關係中必學的溝通技巧，以及需要避開的地雷，化解溝通卡卡的困境。

- 課程大綱

1. 避開溝通地雷區
2. 建立正向溝通技巧

### 性別差異下的情緒與關係

時數：1~1.5小時/場次

- 課程簡介

在伴侶溝通過程中，常常覺得無法好好表達自己的意見，到頭來只剩情緒，一句你一點也不懂我，影響關係的經營。本堂講座運用「親愛的，其實你不懂我的心」作為開場，剖析關係下的溝通訊息。

- 課程大綱

1. 了解性別差異
2. 關係溝通下的我訊息
3. 理解自己的情緒，了解伴侶的情緒

# 生活面 Care for your life

---

## #親子教養

### 不打不罵的親子溝通藝術

時數：1.5~2小時/場次

#### ● 課程簡介

面對孩子，可能因為工作身心俱疲，而影響與孩子互動，也可能在無意間責備孩子，進而僵化親子關係。

從認識家中常見的溝通習慣與樣態，建立正向的對話模式，促進親子溝通。

#### ● 課程大綱

1. 檢視在家中容易產生的溝通習慣與樣態
2. 父母的自我覺察與親子對話練習
3. 親子對話中的內心反應與練習

### 父母自在、孩子自立的正向教養

時數：2小時/場次

#### ● 課程簡介

正向教養，可能會以為就是無條件的「正向」、「肯定」、「讚美」、「鼓勵」、「稱讚」孩子？

事實上正向教養不等於完全的「稱讚」、「肯定」、「讚美」，這只傳達了正向教養的一半，正向教養核心理念是「溫和且堅定」。如何運用在日常的教養中，將是本場主題精彩之處。。

#### ● 課程大綱

1. 從阿德勒理論學習如何辨識孩子行為
2. 解讀孩子的情緒密碼
3. 實際演練學習如何回應孩子情感需求

# 生活面 Care for your life

---

## #長者照顧

### 創造照顧者的喘息與小確幸時光

時數：2小時/場次

- 課程簡介

當年紀來到中年階段，上有老下有小，百歲時代的來臨，身為職場的中堅份子，該如何在工作與家庭中維持平衡？本主題講座從檢視壓力做起，創造家庭照顧者的幸福時光。

- 課程大綱

1. 家庭/工作兩顧：以照顧者為中心的思維模式
2. 檢視照顧壓力與資源
3. 設計喘息機制與擁有小確幸之必要
4. 照顧資源

### 照顧不孤單，長照資訊報你知

時數：1~1.5小時/場次

- 課程簡介

2017 年，台灣衛福部因應高齡長者、失智與失能人口日益增加，推出長照 10 年計畫 2.0，這些豐富但又複雜的資源，我們該如何運用？本堂講座特邀專業人士分享長照資源如何妥善運用，幫助您打開長照地圖不迷路。

- 課程大綱

1. 認識家總資源
2. 熱鍋上的長照家庭
  - (1) 家庭照顧者的壓力與影響
  - (2) 家庭照顧者的迷思
3. 認識長照 2.0&長照四包錢
4. 家庭照顧者支持性服務

# 健康面 Care for your health

---

## #情緒健康

### 應對變化

時數：1~1.5小時/場次

- 課程簡介

面對瞬息萬變的外在環境，逐漸意識到變化下的自我如何調適實為重要。本堂主題講座將從理解變化與挑戰開啟，建立資源包，在變化中穩定預應。

- 課程大綱

1. 變化情境與挑戰
2. 從變化中穩定自我
3. 善用資源因應變化

### 有效減壓，身心平衡

時數：1~1.5小時/場次

- 課程簡介

過多的壓力無形中對於身心健康與工作表現都是潛在的危險因子，本主題將運用風靡矽谷及世界級企業的「正念」技巧與體驗，在繁忙的工作節奏中仍然能維持身心安適。

- 課程大綱

1. 減壓技巧介紹與應用
2. 解壓活動帶領
3. 制定個人減壓計畫

### 心理健康意識的覺醒

時數：1~1.5小時/場次

- 課程簡介

每年十月十日是世界心理健康日，為世界心理衛生聯盟倡議，台灣衛生福利部更是強調心理健康的重要，將10月擴大為心理健康月，呼籲國人重視「心理健康」。

然而我們很容易因為害怕或不理解，而忽略自己心理健康的重要性。

本主題圍繞於心理健康意識的建立與資源的運用，陪伴您關心自己關心他人。

- 課程大綱

1. 認識憂鬱症的症狀
2. 憂鬱症背後的成因
3. 照顧自己也關心身旁的人

# 健康面 Care for your health

---

## 幸福捕手：憂鬱自殺防治

時數：1~1.5小時/場次

### ● 課程簡介

世界衛生組織研究，2020 年造成人類失能前十名的疾病第一名是憂鬱症，負面情緒積累後成為身心症狀，本講座將透過簡易口訣建立自我照顧技巧。

### ● 課程大綱

1. 讀懂自己的心情：感受和辨識情緒
2. 認識憂鬱 vs. 憂鬱症
3. 幸福捕手五字訣：看、聽、轉、牽、走
4. 學習情緒調適&自我照顧

## 做自己的壓力管理師

時數：2小時/場次

### ● 課程簡介

生活中的壓力無處不在，可能伴隨著焦慮、緊張、失眠等生心理狀態，本主題講座圍繞在個人壓力處方籤的建立，運用資源幫助自己成為壓力管理師。。

### ● 課程大綱

1. 壓力量表中看見自己
2. 建構壓力因應模式與資源運用

## 與情緒對話—談情緒智商

時數：1~1.5小時/場次

### ● 課程簡介

E Q 近乎取代 I Q 的重要性，尤其在職場工作中更是成為熱門主題。

Goleman ( 1995 ) 的《EQ》暢銷書推展下，成為家喻戶曉的名詞，到底有哪些內容以及如何調解我們的情緒，將從本堂講座初探。

### ● 課程大綱

1. 理解情緒智商的內涵
2. 情緒的認識與辨識
3. 情緒與壓力的調適
4. 情緒調節的方法

# 健康面 Care for your health

---

## #手作紓壓

### 芳香療癒好心情

時數：2小時/場次

- 課程簡介

情緒壓力往往因為忙碌而未能得到良好的排解，於是日積月累地形成痠痛、僵硬、失眠等症狀。

在講座中，以芳療處理情緒的原理，順著香氣，走進內心世界，與情緒共處，更好地自我照顧，在香氣中舒緩身心。

(精油來源：非採單一品牌，依據講師的專業判斷，擷取各品牌的優質精油等)

- 課程大綱

1. 應用芳香療法處理情緒壓力的學理、方式與效用
2. 針對常見症狀如頭痛、睡眠對應的芳療配方與照護方法
3. 深度體驗活動：內在情緒之旅

### 頭腦芳療保健

時數：2小時/場次

- 課程簡介

過勞疲憊、注意力不集中皆會影響工作效能，許多研究已證明芳療應用於提升大腦效率的顯著功效，在香氣中學習大腦的保健技巧，提升工作效率提升。本課程以芳療的科學實證為基礎，提供有效的大腦保健與鍛鍊技巧。

(精油來源：：非採單一品牌，依據講師的專業判斷，擷取各品牌的優質精油等)

- 課程大綱

1. 大腦保健知識與技巧
2. 芳香療法的科學原理與應用方式
3. 運用芳香療法加強專注力、記憶力、學習力，提升整體工作效率

# 健康面 Care for your health

---

## 森呼吸 讓心發芽： 心靈花房療癒力

時數：2小時/場次

### ● 課程簡介

運用園藝植栽創造專屬於自己的療癒效益因子吧！透過彩石、選物、配土等園藝活動，發揮植物的療癒力量，遇見更好的自己。

### ● 課程大綱

1. 園藝媒材及自我生命的對話與連結
2. 認識不同植物家族的特性與栽培方式
3. 在意藝創作中獲得自我療癒力與幸福感

## 活力彩繪，壓力OUT

時數：2小時/場次

### ● 課程簡介

在這門課程中，透過作品的呈現及自我選擇的色彩，看見生活與工作的自己，增強自我覺察，找到壓力源，形成自我照顧的個人能量。

### ● 課程大綱

1. 自我能量檢測
2. 認識個人負向能量表現與壓力管理
3. 如何做好自我能量管理與正向激勵

## 自在舒心禪繞畫

時數：2小時/場次

### ● 課程簡介

禪繞畫，也被稱為腦內瑜伽，就像一種自我對話，能夠在畫畫的過程中，練習觀照自己、練習深呼吸、放慢步調、練習調整注意力，練習在一筆一畫中抒發情緒。

### ● 課程大綱

1. 禪繞畫緣起與哲思故事
2. 認識創作元素與入門方法八步驟
3. 透過繪製禪繞和情緒自我調適
4. 禪繞畫作品馬賽克欣賞，促進自我悅納、美感經驗、合作感體驗

## 樂活桌遊

時數：1.5~2小時/場次

### ● 課程簡介

在忙碌的社會中，許多人透過休閒或更刺激的娛樂來調解壓力。

本課程希望帶領同仁透過桌遊認識自我，期中包含團隊合作競賽，來達到紓壓效果的遊戲化學習。

### ● 課程大綱

1. 認識壓力與情緒的關係
2. 創造正向情緒-桌遊活動

# 健康面 Care for your health

---

## #健康促進

### 一夜好眠

時數：2小時/場次

- 課程簡介

睡眠品質與身心狀況、生活作息、睡眠環境息息相關，想要一夜好眠，已經成為不少現代人的希望。本主題講座將從睡眠衛教知識開啟，教導提升睡眠品質的方法。

- 課程大綱

1. 應打擊睡眠障礙因子
2. 建立助眠技巧

### 腰酸背痛無難事

時數：1.5~2小時/場次

- 課程簡介

滑鼠手、網球肘、腰痠背痛？

這些常見的症候群該如何預防？

本講座提供正確體態評估與姿勢訓練，學習坐姿及肩頸的正確位置，加上身體部位的伸展實作，習得簡易的運動保健小技巧。

- 課程大綱

1. 上班族的生活型態和常見的身體失能  
-肩頸疼痛腰痠背痛
2. 自我保健祕笈

# 健康面 Care for your health

---

## 解放筋膜

時數：1~2小時/場次

### ● 課程簡介

身為上班族的你，可能有以下這些症狀：習慣低頭打字，背部不知如何放鬆？足底肌筋膜痛起來要人命，要怎麼辦？長期久坐後造成肩頸痠痛？

本課程將學習有效的運用筋膜點自我放鬆，打擊痠痛！

### ● 課程大綱

1. 人體之根本—精、氣、神
2. 生命能量的流通管道—經絡&筋膜
3. 筋膜僵硬的主因—氣滯血瘀&骨骼歪斜
4. 三分鐘放鬆術—打通你的氣血

## 中醫婦女保健

時數：1.5~2小時/場次

### ● 課程簡介

現代的女性壓力大增，伴隨不當的飲食、體重、睡眠問題...等，容易形成個是婦科疾病。本場講座將了解婦科常見症狀、中醫基礎知識，達到有效保健。。

### ● 課程大綱

1. 了解婦科常見症狀
2. 學習常用穴道按摩、食療、生活型態方式

## 上班族飲食之道

時數：1.5~2小時/場次

### ● 課程簡介

打開外送平台，各式精緻餐點隨點隨到！隨著生活與工作壓力不斷增加，可能會失去均衡飲食，甚至仰賴外食來隨意解決餐點。

在本講題中，將由營養師解開身體的摩斯密碼(BMI、腰圍、體脂肪等)，針對影響職場工作者健康的「外食」，分析營養價值，以及上班族如何有技巧的搭配三餐，吃得飽也吃得巧。

### ● 課程大綱

1. 認識健康餐盤
2. 外食族飲食挑選
3. 常見的飲食迷思



**Tel: +886 2 3765-3313**  
**[request@ffceap.com.tw](mailto:request@ffceap.com.tw)**

