

2022 EAP 教育訓練手冊 Training Programs 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內容，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

1. 講座需求提出

與專案人員討論組織對於課程規劃的想法：
課程日期/時間、內容主題和講座型式(線上/實體)等

2. 講座規劃執行

由專案人員進行講師邀約，並確認執行細節：
課前準備、課中協助和課後收尾

3. 講座成效討論

與專案人員討論合作上的想法：
各位寶貴的意見，都會使鉅微更加成長，也讓未來的合作更為順暢

工作-生活平衡 目錄

WORK-LIFE BALANCE

- 05 工作-管理支持
- 06 工作-職場能力
- 09 生活-日常大小事
- 11 生活-心靈好滿足



工作



管理支持

- 員工管理心關懷
- 新手主管工作坊
- 向職場不法侵害Say No



職場能力

- 能量加油站
- 跨越文化 溝通友愛
- 玩出職場溝通力
- 職場溝通術
- 職場人際不踩雷

管理支持

員工管理心關懷 (2-3hrs/場)

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。

【講座大綱】

- 1.員工關懷的重要性
- 2.關懷技巧建立
- 3.案例演練與回饋

新手主管工作坊 (2-3hrs/場)

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。

新手主管上路時的應戰守則，就從這堂主題中拆解招式。

【講座大綱】

- 1.新手主管角色適應
- 2.新手主管困境與挑戰

向職場不法侵害Say No (1.5-2hrs/場)

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。

【講座大綱】

- 1.員工關懷的重要性
- 2.關懷技巧建立
- 3.案例演練與回饋

職場能力

能量加油站

(2-3hrs/場)

如今多數的職位會需要員工多工且多能，但若不能好好管理時間與精力，必然會持續消耗自身的能量，當最後一根稻草來襲時，即使是駱駝也會無法承受。透過盤點與釐清自我狀況，建立專屬能量加油站。

【講座大綱】

1. 時間管理
2. 壓力與快樂清單
3. 如何轉換負面思考

跨越文化 溝通友愛

(2-3hrs/場)

不同時空背景下成長的人，面對事情的處理態度與習慣，甚至連應對的工具和方式都可能不盡相同，但正是這些「不同」讓許多誤會油然而生。透過認識不同文化下的人格特質，建立多元共融的職場環境。

【講座大綱】

1. 跨文化的差異
2. 合作上的困境
3. 建立多元共融的環境

玩出職場溝通力

(1.5-2hrs/場)

溝通，這個時代最重要的能力之一。透過溝通結合團隊之力，要達成目標將會事半功倍。藉由遊戲體驗夥伴之間的互動與連結，反思自常生活中的對話是否能成為有效的溝通。

【講座大綱】

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. 實踐你我溝通力

(會有額外材料費用)

職場能力

職場溝通術

(1-1.5hrs/場)

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細微動作或心理狀態等。然而溝通不是為了說服，而是為了達成共識，在說出自己的目的之前，不妨先理解他人的需求，才更容易達成雙贏的局面。

【講座大綱】

1. 常見溝通謬誤
2. 溝通中容易被忽略的訊息
3. 溝通練習與回顧

職場人際不踩雷

(1.5-2hrs/場)

人際是職場生存的重要關鍵，「大事化小、小時化了」靠得正是平時的交流與互動，但沒有一本教科書可以教人應對所有情境，要在團隊中找到適合的定位，除了要不斷嘗試與磨合，也要提升自己對他人的敏感度，避免踩到他人的地雷卻不自知。

【講座大綱】

1. 人際相處模式百百種
2. 建構界線 防止踩線



生活



日常大小事

- 腰酸背痛無難事
- 上班族飲食之道
- 讓孩子自立的正向教養
- 一夜好眠
- 我們的親密夠緊密嗎？



心靈好滿足

- 變化與應對
- 正念減壓 身心平衡
- 與情緒對話—壓力管理
- 音樂與情緒的對話
- 開拓心發展—轉念
- 幸福捕手—心理健康意識



紓壓手作



日常大小事

腰酸背痛無難事

(1-2hrs/場)

滑鼠手、網球肘、腰痠背痛？這些常見的症狀雖然不要命，卻很惱人。

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。

【講座大綱】

- 1.上班族常見的身體疼痛
- 2.自我保健與伸展的祕笈

上班族飲食之道

(1-1.5hrs/場)

壓力不斷增加，食物從營養的來源，成為抒發情緒的管道，越精緻越油膩的食物似乎更能消除心中的不滿與委屈。

想要維持健康的好體態，垃圾食物真的一點都碰不得嗎？看看營養師如何吃得飽又吃得巧。

【講座大綱】

- 1.認識健康餐盤
- 2.外食族飲食挑選
- 3.常見的飲食迷思

讓孩子自立的正向教養

(1.5-2hrs/場)

正向教養不完全等於「稱讚」與「肯定」，其核心理念是運用「溫和且堅定」的力量與小孩共同建立生活準則。

藉由課程中的觀念，為孩子樹立平和且良好的童年生活。

【講座大綱】

1. 辨識孩子的行為目的
2. 解讀孩子的情緒密碼
3. 演練如何回應孩子情感需求

日常大小事

一夜好眠 (1-2hrs/場)

睡得著等於睡得好嗎？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知識開始，與大家談談如何正確提升睡眠品質。

【講座大綱】

1. 睡眠與失眠的介紹
2. 打擊睡眠障礙因子
3. 建立助眠技巧

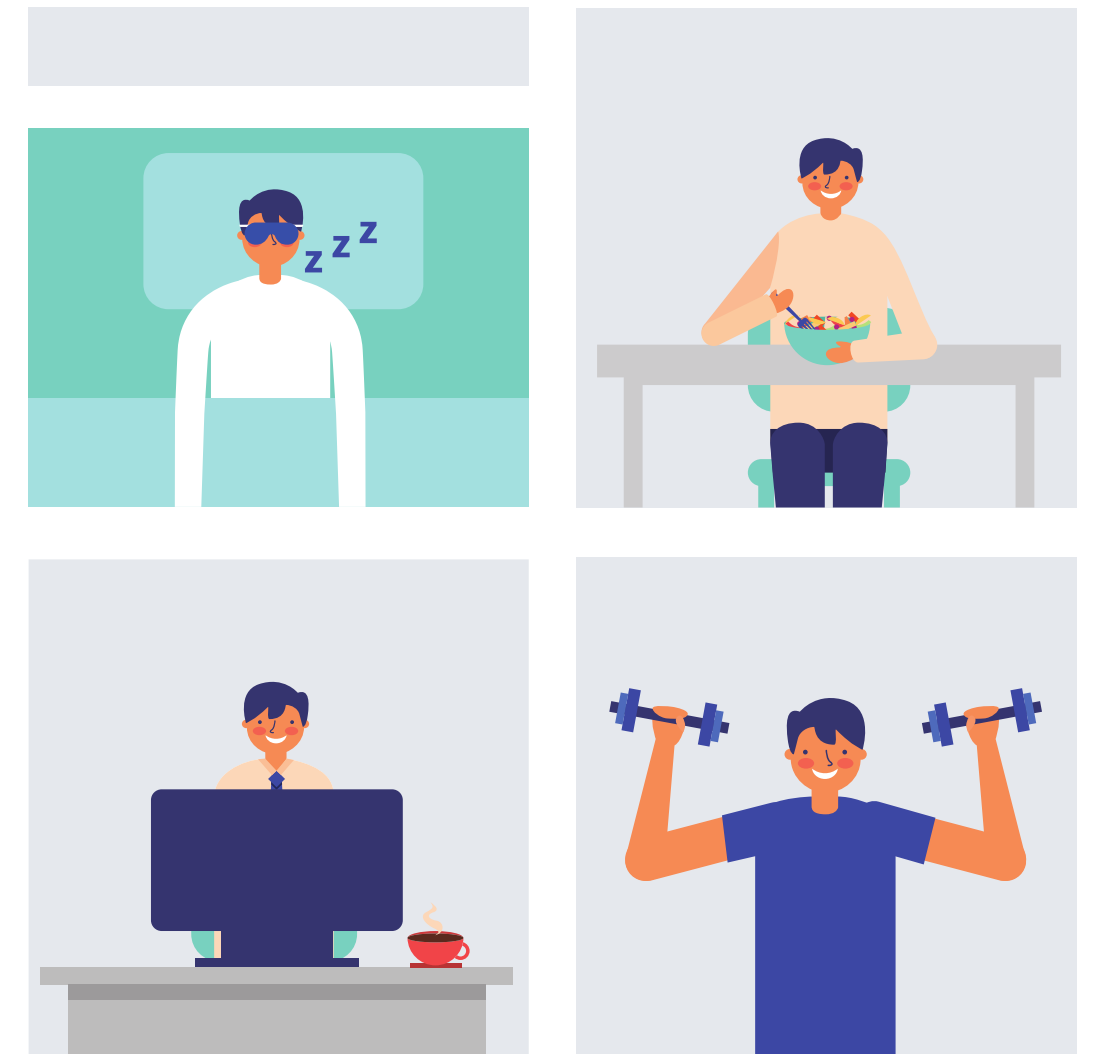
我們的親密夠緊密嗎？ (1-2hrs/場)

在親密關係中，我們常常以為另一半會懂，而沒有好好表達自己的意見，最終只剩互相嫌棄與不信任。

課程藉由剖析親密關係下常見的互動地雷，釐清感情是如何在一次又一次的誤解中慢慢消散。

【講座大綱】

1. 性別/個性會帶來差異嗎？
2. 反應與解讀的負向循環
3. 從好好表達感受 斬斷負向循環



心靈好滿足

變化與應對

(1-1.5hrs/場)

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，在變化中穩定遇應。

【講座大綱】

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

正念減壓 身心平衡

(1-1.5hrs/場)

過多的壓力是身心健康與工作表現的潛在危險因子，本主題將運用風靡矽谷及世界級企業的「正念」技巧，讓大家體驗在繁忙的工作、生活節奏中，仍然能維持身心安適的方法。

【講座大綱】

1. 壓力如何影響我們
2. 專注的重要與困難
3. 正念體驗

與情緒對話 - 壓力管理

(1-2hrs/場)

生活中的壓力無處不在，可能伴隨著焦慮、緊張、失眠等生心理反應。

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。

【講座大綱】

1. 在壓力中看見自己
2. 建構壓力因應模式與資源

心靈好滿足

音樂與情緒的對話

(1-2hrs/場)

音樂是跨國際的語言，不同地區的旋律能帶給人同樣的感受，而且音樂是具有影響力的，聽音樂可以讓人感到快樂與放鬆，但也可能會讓人感到憤怒與哀傷，掌握一些小技巧，讓情緒可以得到適當的調適。

【講座大綱】

1. 壓力與情緒的認知
2. 音樂對人影響
3. 如何善用音樂調整情緒

開拓心發展-轉念

(1-2hrs/場)

當人心中充滿負面情緒時，再小的困難都會阻止我們往前邁進，而且很多外在因素是我們沒有能力改變的，這時能做的就是轉化內在的信念，改變自己對事情的看法，讓自己重新再出發。

【講座大綱】

1. 釐清對事情的感受
2. 感受如何影響行為
3. 嘗試改變並付諸行動

幸福捕手-心理健康意識

(1.5-2hrs/場)

十月十日是世界心理健康日，台灣將10月擴大為心理健康月，呼籲國人一起重視「心理健康」。然而對身心症狀的害怕或不理解，讓需要協助的人更難開口尋求幫助，藉由講座照顧自己的心理健康，也多留一份心給身旁的親人、朋友，讓遺憾不再，幸福長存。

【講座大綱】

1. 讀懂自己的心
2. 認識常見身心症狀
3. 照顧自己也關心身旁的人

紓壓手作

會有額外材料費用
(1.5-2hrs/場)



1

樂活桌遊

2

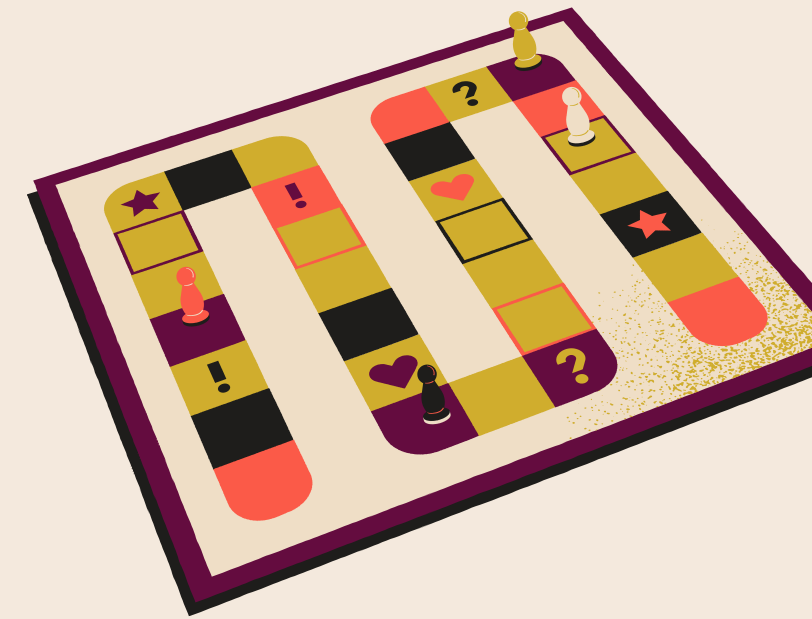
芳香療癒好心情

3

森呼吸 讓心發芽

4

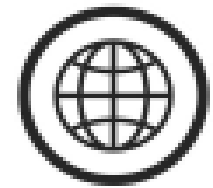
活力繪畫，壓力OUT
(禪繞、曼陀羅、和諧粉彩)





鉅微管理顧問公司

Focus & Forecast Consultant Company



www.ffceap.com.tw



request@ffceap.com.tw



+886 2 3765-3313

