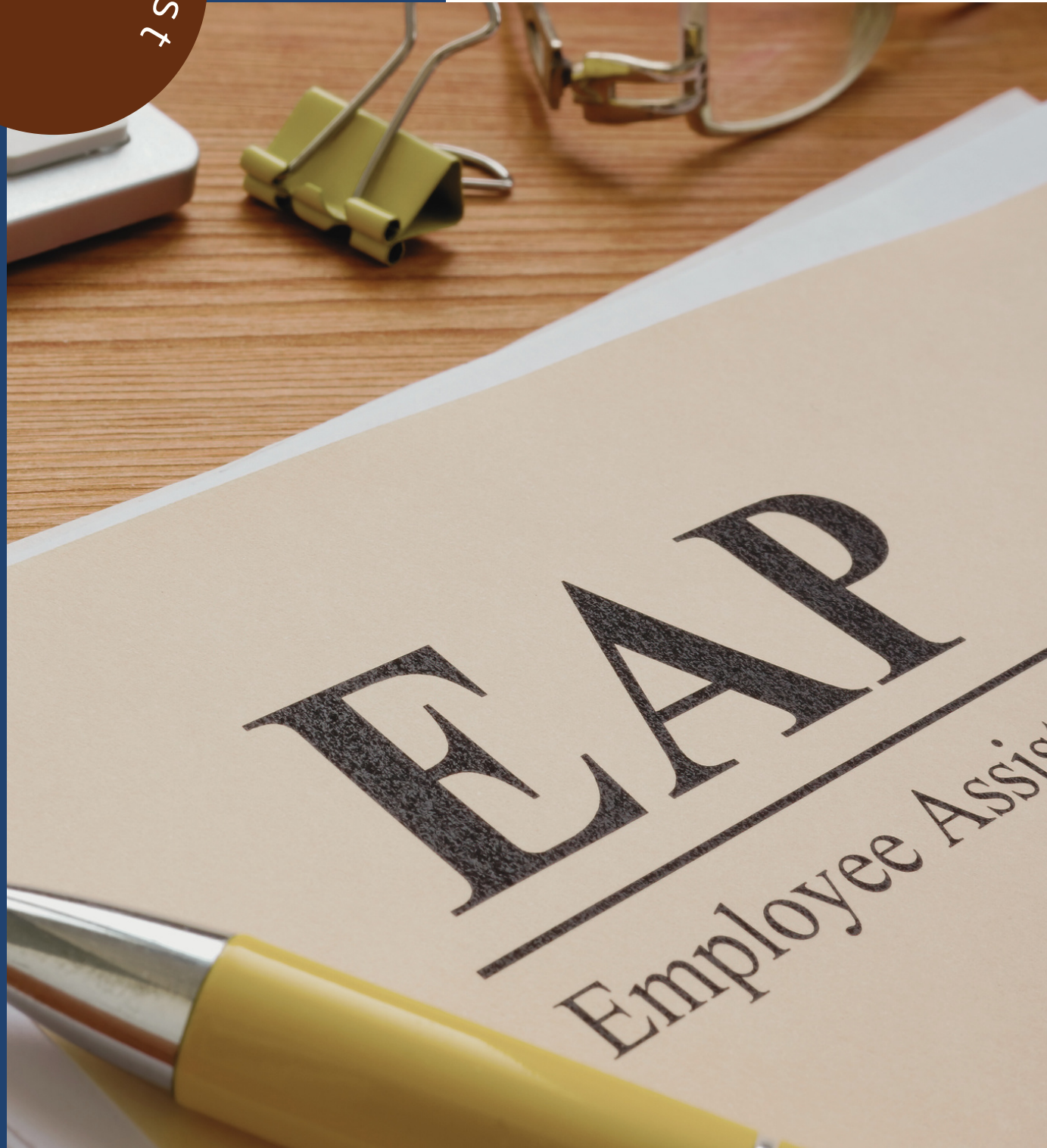


2023

教育訓練手冊

Training Programs Manual





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」。藉由軟性講座內容，提供各式因應技巧與方法，藉此促進個人工作生活平衡，適應變化和挑戰，建構主管領導力，提升組織競爭力。





教育訓練指南

01

講座需求提出

與專案管理師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

02

講座規劃執行

由專案管理師進行講師邀約，並確認執行細節：
課前準備、課中協助和課後收尾

03

講座成效討論

與專案管理師討論合作上的想法：
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

工作挑戰

管理加油站....4

- 員工管理心關懷
- 帶人又帶心的管理術
- 主管能量加油站
- 五世代職場，跨世代合作

職場軟實力....6

- 玩出職場溝通力
- 雙贏的職場溝通術
- 職場人際：讓關係不再卡關
- 找回工作動力：職業倦怠out
- 面對挑戰：強化心理韌性
- 應對變化：找回工作步調

友善職場.....9

- 性騷擾防治：性別平等齊步走
- 向職場不法侵害Say No

個人生活

心理健康.....11

- 心理健康意識的覺醒
- 情緒智商：與情緒對話的練習
- 壓力管理：身心減壓放鬆秘笈
- 解鎖焦慮：安頓胡思亂想的心
- 一夜好眠的秘密
- 正念減壓，身心平衡

營養保健.....14

- 上班族的健康餐盤
- 減壓飲食 讓食物療癒你
- 3C世代的護眼飲食攻略

親密關係.....16

- 親密關係溝通力
- 從我到我們：關係中的親密與自主
- 一起愉快成長

體驗式教學

療癒手作.....18

- 與自己香癒
- 森呼吸 讓心發芽：心靈花房療癒力
- 用心畫心：禪繞畫/和諧粉彩

身體舒展.....20

- 久坐職人的自我保健運動
- 徒手健身：成為自己的運動教練

CONTENT

工作挑戰-管理加油站

- 員工管理心關懷
- 帶人又帶心的管理術
- 主管能量加油站
- 五世代職場，跨世代合作



員工管理心關懷 (2-3hrs/場)

現今重視多元共融的職場環境下，員工關懷也成了管理者的日常工作，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。

- 1.主管的角色與界線
- 2.員工關懷的重要性
- 3.關懷技巧建立
- 4.案例演練與回饋

帶人又帶心的管理術 (2-3hrs/場)

當晉升為主管，也代表著新的挑戰將不斷迎面而來，身為新世代的主管如何讀懂員工的心、發展自我的管理風格，有效建立高效能的團隊，就從這堂主題中拆解招式。

- 1.主管的角色定位與適應
- 2.主管的管理困境
- 3.帶領團隊的技巧
- 4.發展自我的管理風格

主管能量加油站 (2-3hrs/場)

主管經常需要多工且多能，帶領團隊又要達成公司要求的績效。若不能好好管理個人效能與精力，必然會消耗自身的能量。透過盤點與釐清自我狀況，建立專屬能量加油站。

1. 主管的壓力與情緒
2. 高效能的工作與休息法
3. 主管的自我照顧

五世代職場， 跨世代合作 (2-3hrs/場)

不同時空背景下成長的人，面對事情的處理態度、習慣和方式都可能不盡相同，但正是這些「不同」讓許多誤會產生。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。

- 1.何謂五世代職場
- 2.不同世代上的工作模式
- 3.建立多元背景的團隊

工作挑戰-職場軟實力

- 玩出職場溝通力
- 雙贏的職場溝通術
- 職場人際：讓關係不再卡關
- 找回工作動力：職業倦怠out
- 面對挑戰：強化心理韌性
- 應對變化：找回工作步調



玩出職場溝通力 (1.5-2hrs/場)

若能透過「溝通」結合團隊之力，要達成目標將會事半功倍。從遊戲中體驗與夥伴之間的互動與連結，藉此反思日常生活中的對話是否能成為有效的溝通。

- 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

(材料費用另計)

雙贏的職場溝通術 (1-1.5hrs/場)

當溝通有溝沒有通，其中可能包含了被忽略的細微動作或心理狀態等。溝通不是要說服他人，而是為了達成共識，所以在說出自己的目的之前，不妨先學會理解他人的需求，更容易達成雙贏的局面。

1. 了解個人溝通策略
- 2.辨識溝通模式
- 3.增進有效回應

職場人際： 讓關係不再卡關 (1-1.5hrs/場)

公司是專業系統，更是社會系統，職場人際關係便是職場生存之道的重要關鍵。在本課程中將引領我們在人山人海的企業體系中從自我出發，找到舒適的位置。

- 1.職場文化面面觀
- 2.為什麼人際關係總是卡卡
- 3.學習人際界線和設限
- 4.調節人際關係的方法

找回工作動力： 職業倦怠out (1-1.5hrs/場)

工作久了難免會出現倦怠感、提不起勁來，而工作成就感可以說是工作動力重要的來源之一，運用心理學的技巧，從工作中的小細節開始培養，讓工作成就感不再匱乏。

1. 什麼是職業倦怠？
2. 導致職業倦怠的因素？
3. 重新找回工作成就感

面對挑戰： 強化心理韌性 (1-1.5hrs/場)

心理韌性是人遭遇挫折或挑戰時，可以適應、恢復的能力。本課程將說明心理韌性的組成、面對挫折與失敗的心態，在職場上如何強化個人心理的策略，協助同仁面對不同狀況都能應付自如。

1. 何謂心理韌性
2. 面對挫折與挑戰的侷限信念
3. 強化個人韌性的策略

應對變化： 找回工作步調 (1-1.5hrs/場)

面對瞬息萬變的工作環境，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，在變化中穩定因應。

1. 變化是什麼？
2. 面對變化的身心反應
3. 適應改變的策略和技巧

工作挑戰-友善職場

- 性騷擾防治：性別平等齊步走
- 向職場不法侵害Say No



性騷擾防治： 性別平等齊步走 (1.5-2hrs/場)

本課程將探討性騷擾常見的樣態與迷思，透過對性別刻板印象和差異的了解，學習如何防範性騷擾，瞭解性別平權的重要性，提高學員對性騷擾的敏感度。

- 1.性別刻板印象與差異
- 2.性騷擾常見的樣態
- 3.性騷擾的迷思與判斷
- 4.認識界線與溝通技巧

向職場不法侵害Say No (1.5-2hrs/場)

職場平權議題時至今日仍為各大企業重視與努力的方向。本課程透過介紹不同樣貌的職場不法侵害行為，學習辨識與預防事件發生，以建構健康的職場環境。

1. 認識職場不法侵害
2. 職場上常見之不合理行為
3. 如何預防與因應

- 心理健康意識的覺醒
- 情緒智商：與情緒對話的練習
- 壓力管理：身心減壓放鬆秘笈
- 解鎖焦慮：安頓胡思亂想的心
- 一夜好眠的秘密
- 正念減壓，身心平衡



FOCUS
FORECAST

個人生活-
心理健康

心理健康意識的覺醒 (1-1.5hrs/場)

十月十日是世界心理健康日，台灣衛生福利部將10月擴大為心理健康月，呼籲國人一起重視「心理健康」。然而大眾對身心症狀仍有些誤解，藉由本課程不只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。

1. 心理健康議題
2. 認識常見身心症狀
3. 照顧自己也關心身旁的人

情緒智商： 與情緒對話的練習 (1-1.5hrs/場)

現今社會強調「情緒智商」的重要性，掌控自己的情緒代表高情商。但你讀得懂自己的情緒嗎？當情緒鋪天蓋地而來，又該怎麼辦？本課程藉由對情緒的認識，提升個人對情緒的覺察力和調適力。

1. 認識情緒智商
2. 增加對情緒的覺察力
3. 學習情緒調適的方法

壓力管理： 身心減壓放鬆秘笈 (1-1.5hrs/場)

壓倒駱駝的最一根稻草，是從何而來？生活中的壓力無處不在，但我們對於壓力的樣貌與因應方法，卻是非常模糊。本主題講座圍繞在壓力的認識與個人紓壓方法的建立。

1. 壓力的成因與影響
2. 壓力的迷思
3. 調節壓力與紓壓方法

解鎖焦慮： 安頓胡思亂想的心 (1-1.5hrs/場)

風吹草動，心慌慌！你常常不自覺的手心發汗、胸口悶悶、過度擔憂、神經緊繃嗎？有可能焦慮找上你！本主題講座藉由焦慮的認識，學習自我調節焦慮的技巧。

- 1.何謂焦慮
- 2.焦慮的成因
- 3.調節焦慮的技巧

一夜好眠的秘密 (1-1.5hrs/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衛教知識開啟，教導提升睡眠品質的方法。

- 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

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。

- 1.壓力如何影響我們
- 2.專注的重要與困難
- 3.正念體驗

- 上班族的健康餐盤
- 減壓飲食 讓食物療癒你
- 3C世代的護眼飲食攻略



FOCUS
FORECAST

個人生活-
營養保健

上班族的健康餐盤 (1-1.5hrs/場)

你是三餐老是在外的上班族嗎？想吃得健康吃得營養，卻在飲食挑選上常常踩雷？讓我們跟著營養師認識飲食挑選的小撇步，讓你吃得巧，吃得飽，健康無負擔！

- 1.認識健康餐盤
- 2.外食族飲食挑選
- 3.常見的飲食迷思

減壓飲食 讓食物療癒你 (1-1.5hrs/場)

當壓力來襲，很多人喜歡透過「吃」來解壓，但有時吃的不對反而會造成健康上的負擔。你知道有真正的減壓食物嗎？吃的對，身心都能健康又快樂，到底該怎麼吃，讓營養師告訴你！

- 1.食物、壓力與身心健康的關係
- 2.什麼食物可以幫助舒壓
- 3.如何挑選舒壓飲食

3C世代的護眼飲食攻略 (1-1.5hrs/場)

工作盯電腦！休息滑手機！面對3C產品搶奪我們的「目」光，眼睛保健極為重要。護眼飲食的挑選有什麼小撇步呢？讓營養師教我們吃出好眼力！

- 1.舒緩眼部疲勞的飲食原則
- 2.護眼挑食原則
- 3.破解護眼的飲食迷思

- 親密關係溝通力
- 從我到我們：關係中的親密與自主
- 一起愉快成長



FOCUS
FORECAST

個人生活-
親密關係

親密關係溝通力 (1.5-2hrs/場)

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。

1. 避開溝通地雷區
2. 建立正向溝通技巧

從我到我們： 關係中的親密與自主 (1-1.5hrs/場)

在親密關係中，我們常陷入相互誤解的負向循環，最終只剩互相嫌棄與不信任。讓我們一起學習在關係中找到合適的親密距離，擁有親密感的同時，仍保有自己。

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

一起愉快成長 (1.5-2hrs/場)

親子間的相處，是兩個世代的相互碰撞，如何成為足夠好的父母，更是困擾著許多人。透過理解、溝通與正向的教養方式，好或不好暫且放下，我們只需與孩子一同愉快長大。

1. 理解孩子的情緒感受
2. 父母的自我覺察
3. 親子互動的技巧與練習



- 與自己香癒
- 森呼吸 讓心發芽：心靈花房療癒力
- 用心畫心：禪繞畫/和諧粉彩

體驗式教學-療癒手作

與自己香癒 (1.5-2hrs/場)

本講座將以精油處理情緒的原理，順著香氣嗅聞體驗，走進內心世界，與情緒共處，調製專屬於你的精油瓶，藉由精油好好地自我照顧，在香氣中舒緩身心。

- 1.精油芳療簡介
- 2.分組聞香體驗
- 3.精油調配與調香技巧說明
- 4.調製個人專屬香氛滾珠瓶

(材料費用另計)

森呼吸 讓心發芽： 心靈花房療癒力 (1.5-2hrs/場)

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。

- 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.在園藝創作中獲得自我療癒力與幸福感

(材料費用另計)

用心畫心： 禪繞畫/和諧粉彩 (1.5-2hrs/場)

沒有藝術天份也沒關係！只需要一支筆、一張紙，透過點、線、面，便可打造屬於自己的心世界，讓我們用一筆一畫，從放鬆又專注的過程中，得到平靜。

- 1.禪繞畫/和諧粉彩的起源
- 2.繪畫體驗
- 3.作品欣賞、學習自我悅納

(材料費用另計)



- 久坐職人的自我保健運動
- 徒手健身：成為自己的運動教練

體驗式教學-身體舒展

久坐職人的自我保健運動 (1.5-2hrs/場)

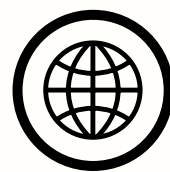
滑鼠手、網球肘、腰痠背痛？這些常見的症候群該如何預防？本講座提供正確體態評估與姿勢訓練，學習坐姿及肩頸的正確位置，加上身體部位的伸展實作，習得簡易的運動保健小技巧。

- 1.上班族常見的身體疼痛
- 2.自我保健與舒緩的祕笈

徒手健身： 成為自己的運動教練 (1.5-2hrs/場)

想要健身，卻苦惱著沒有器材，又或是沒時間上健身房，該怎麼辦呢？跟著講師，學習徒手訓練，隨時隨地都能成為自己的健身館。

- 1.常見的訓練迷思
- 2.徒手訓練教學
- 3.收操與總結



www.ffceap.com.tw



request@ffceap.com.tw



+886 2 3765-3313



@577dtyxl

