



2026 教育訓練手冊

Training Programs Manual





CONTENT

目錄



前言

page. 10

- 關於我們
- 教育訓練指南
- 2025年熱門訓練主題





CONTENT

目錄



管理效能

page. 13

#主管敏感度

- 主管敏感度訓練與關懷同仁談話技巧
- 同仁關懷識別與轉介：管理者識別徵兆實務流程

#危機處理

- 同仁自殺防治敏感度識別
- 高風險事件與危機員工處遇

#團隊建立

- 職場的“暢所欲言”
- 打造團隊凝聚力

管理效能

page. 13

#溝通效能

- 同理心建立：非暴力溝通
- 建設性的衝突管理與溝通策略
- 提升表達軟實力
- 跨世代的「職場翻譯學」

#新世代領導

- 管理者的聰明之道
- 管理金字塔顛倒了：僕人式領導及扁平式組織

#談判

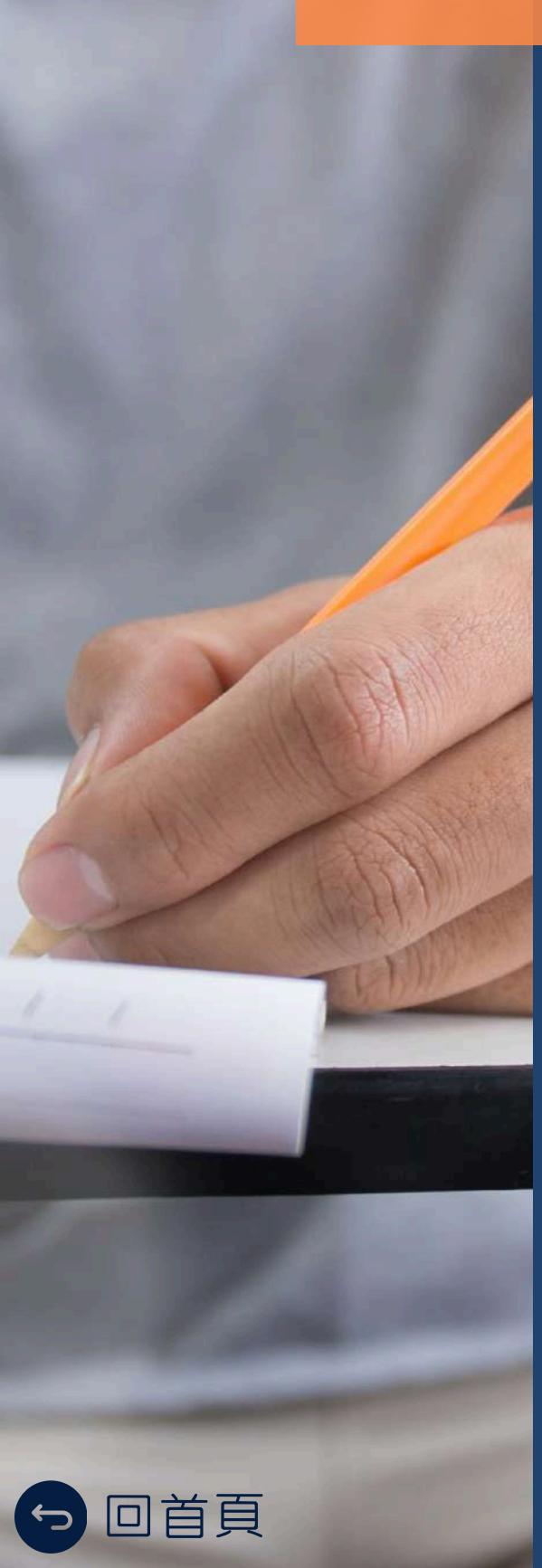
- 知己知彼，建立雙贏局面





CONTENT

目錄



職場安全網

page. 21

#信任重建

- 金繼對話術：在裂痕中重建信任，成為職場關係的修復引導師

#主管守則

- 職場相處不踩雷：職場不法侵害的認識與預防
- 不法侵害 OUT！主管的即刻應對術

#溝通藝術

- 職場相處不踩雷：職場不法侵害的認識與預防
- 職場不法侵害因應與同理心雙贏溝通藝術
- 有效溝通與同理心：化解職場不法侵害的關鍵

#法遵攻略

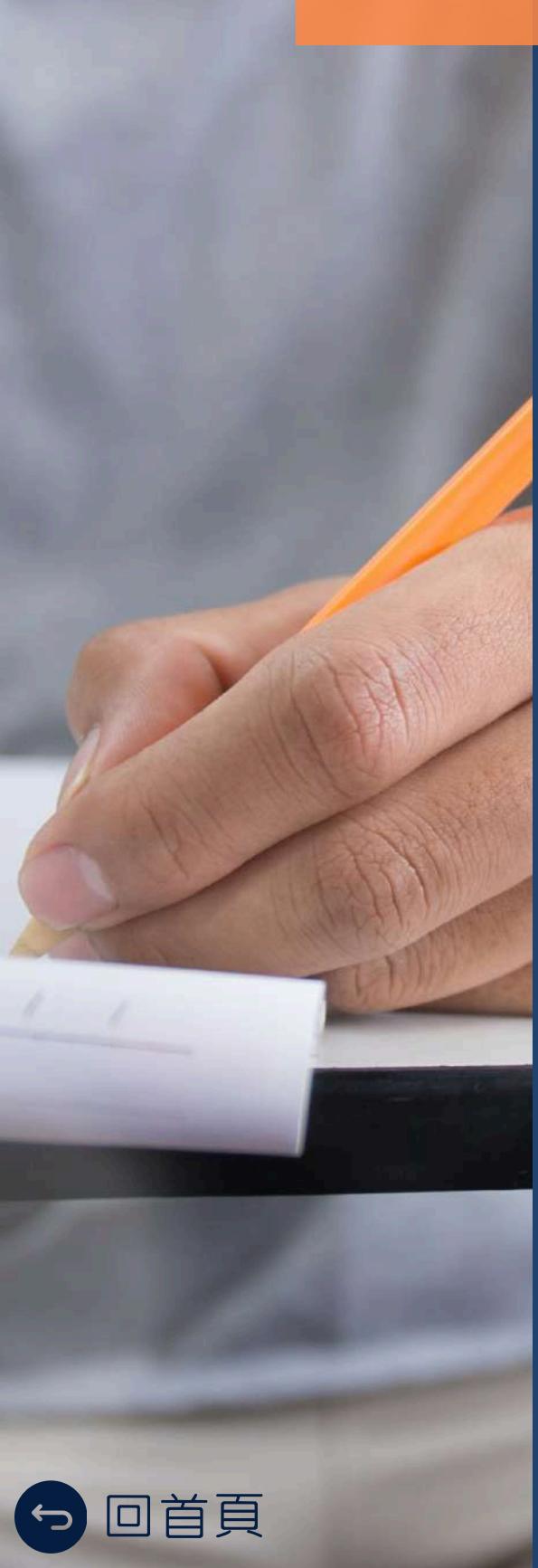
- 去去霸凌走！職場不法侵害案例分享
- 職場不法侵害處理實務分享





CONTENT

目錄



個人復原力

page. 26

#職場工作復原力

- 認識心理健康：打造關懷與韌性文化
- 變動管理力：如何在不確定中穩定運行
- 繢航人生下半場：中高齡的職場韌性
- 行動力啓動 戰勝拖延症
- 在干擾時代重啟專注：你今天心流了嗎？
- 平衡的藝術：管理多重任務
- 被數位綁架的時代：重拾專注與安定
- 職場友誼的界線：情感連結與專業距離

個人復原力

page. 26

#個人生活復原力

- 掌握情緒節奏：有效管理壓力的實用工具
- 界線設定法：不內耗也能有效合作
- 身心重啓：用睡眠強化日常能量
- 心態轉變：認識成長型思維
- 在人生的多重角色中，找回自己的定位

#AI世代挑戰

- AI 時代的心理調適
- 人機協作的職場溝通
- 數位轉型下的壓力管理





CONTENT

目錄



關係互動力

page. 33

#人際韌性

- 打造高韌性的職場人際：衝突後的修復與連結

#平行協作

- 重新認識你：玩出職場溝通力(樂高、桌遊)
- 職場橫向溝通力，讓同級協作更容易

#向上請益/向下引導

- 破除不敢問的魔咒：提升「提問力」的溝通課
- 發揮「正向影響力」：經驗分享與引導的藝術

關係互動力

page. 33

#長輩陪伴

- 重塑與長輩的連結：開啟熟齡家庭的深度對話
- 愛，別卡在心口難開：與長輩的「困難對話」
- 樂齡新生活：打造理想的退休之家

#情感議題

- 伴侶關係經營：聽懂沒說出口的話
- 職場通識幸福學：深化親密感的日常策略

#親子關係

- 做孩子的知己：讓孩子「願意說」的親子溝通





CONTENT

目錄



社會連結力

page. 40

#心理安全感

- 心理安全感：打造能說真話的團隊
- 理解高敏感特質：在關係中保持共感與平衡
- 同理心訓練：從傾聽到回應
- 神經多樣性與團隊建設：活用差異創造協作力

#世代共融

- 多元共融力：理解差異、連結共好
- 世代共融：跨世代對話與夾心世代的平衡術

社會連結力

page. 40

#DEI

- 語言與沉默：跨文化職場的溝通心理學
- 多元性別與職場包容：理解而非標籤

#新住民議題

- 新住民與多文化職場的心理適應
- 認識台灣新住民文化





CONTENT

目錄



元氣加油站

page. 46

#療癒手作

- 森呼吸 讓心發芽：心靈花房療癒力
- 與自己香癒：精油芳療
- 作自己的調香師：香氛蠟燭
- 鉤織療癒力：與線材共舞的自由創作
- 療癒毛氳時光：手作專屬的小幸福
- 愛的喘息：別讓愛的壓力讓你無法呼吸

#身體舒展

- 徒手健身，成為自己的運動教練
- 喚醒身體活力—伸展放鬆好舒暢
- 身體舒展與核心啓動

元氣加油站

page. 46

#營養保健

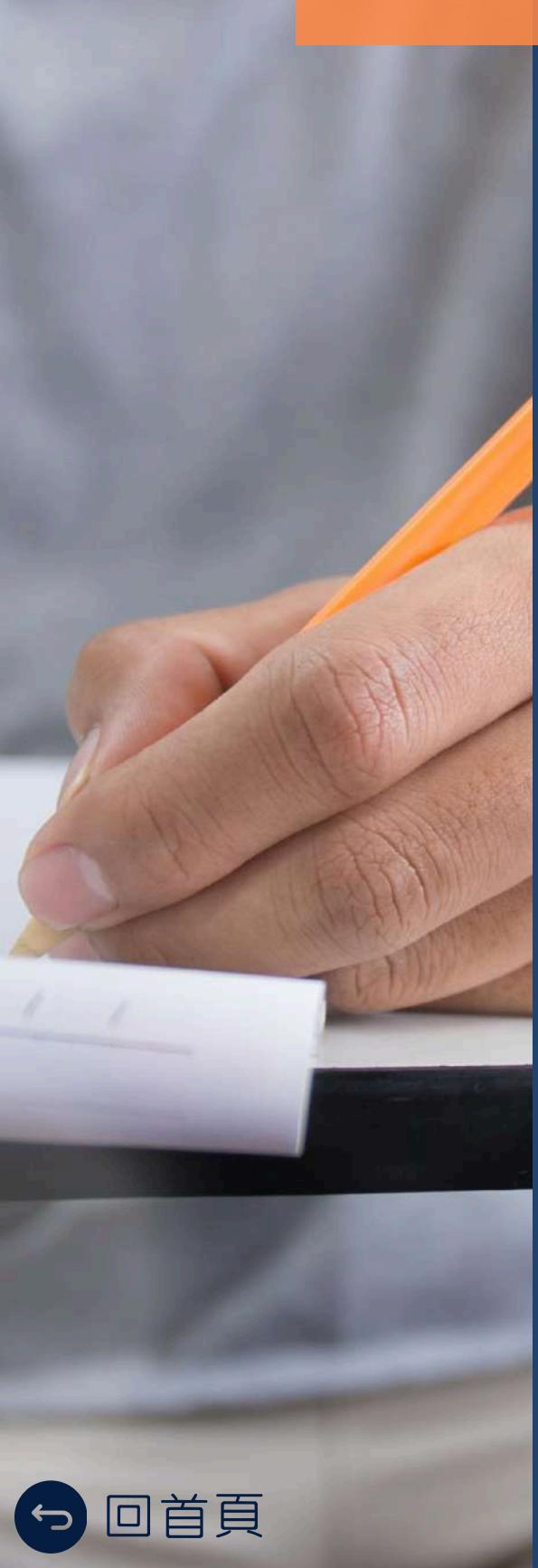
- 外食也能瘦：營養師教你聰明吃，健康減重不挨餓
- 減壓、糖飲食：健康生活
- 「腸」保安康，成為健康「腸」勝軍
- 自然美力學：身心平衡的自信關鍵





CONTENT

目錄



生活後盾

page. 52

#生活法律

- 日常生活必知的法律知識

#家庭財務

- 輕鬆做好上班族退休理財規劃
- 打造你的理財幸福力
- 青壯年買房財務規劃

#生命關懷

- 安寧照顧與關懷—陪伴生命最後一程的溫柔力量
- 癌症安寧療護
- 心手相伴：朋友罹癌時的陪伴與職場互動指南





Introduction

關於我們

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。



Training Guidelines

教育訓練指南

講座取消費用規則

- 講座前15個工作天取消，不會收取講座費用。
- 講座前10個工作天取消，酌收50%的講座費用。
- 講座前5個工作天取消，收取全額講座費用。

上述講座取消費用視實際情形調整，若為天災人禍等不可抗力因素或提前 15個工作天(含)以前確認延期辦理，則不在此限。



講座需求提出

在講座前1個月需提出，與專案管理師討論課程規劃的想法，包括日期/時間、內容主題和講座型式（線上/實體）等。

講座規劃執行

籌備期需2-4週，專案管理師負責講師邀約及確認細節，包括課前準備、課中協助和課後收尾。

講座成效討論

講座結束後一週，將提供結案報告並與專案管理師討論合作想法。各位的意見將促進鉅微成長，讓未來合作更順利。

2025年 熱門訓練主題



心理健康

#個人生活復原力 #職場工作復原力



職場不法侵害

#信任重建 #溝通藝術 #法遵攻略 #主管守則



溝通力

#溝通效能 #談判 #向上請益 #向下引導 #平行協作





管理效能

管理者在日常中面臨多重挑戰，從提升自我效能，到帶領團隊與危機處理，都需要全面的技能支持。本系列課程涵蓋能量管理、員工關懷、敏感度提升與危機應對等議題，提供實用方法與策略，協助管理者更有效推動團隊運作。

#主管敏感度

#危機處理

#團隊建立

#溝通效能

#新世代領導

#談判



#主管敏感度

培養組織管理者敏感度與關懷談話技巧，
學習識別同仁身心壓力並啟動適切協助與轉介。



主管敏感度訓練 與關懷同仁談話技巧

- 1、為什麼需要培養敏感度
- 2、員工關懷怎麼做
- 3、如何提升主管敏感度
- 4、認識身心健康的敏感度指標
- 5、從對談開啓進行員工關懷
- 6、話題篇—員工關懷的素材
- 7、轉介篇—員工關懷不足夠時

2小時 或 3小時/場次



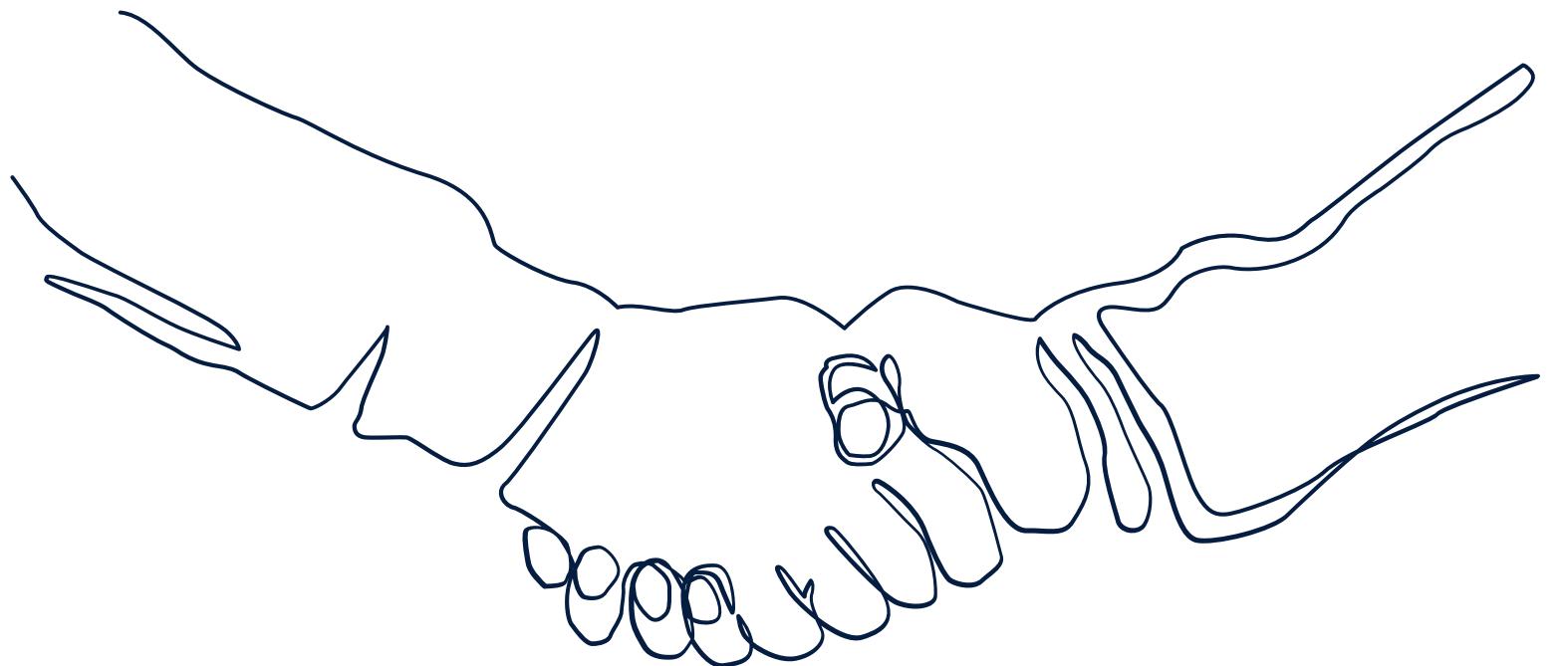
同仁關懷識別與轉介： 管理者識別徵兆實務流程

- 1、特殊／高關懷員工定義與分類
- 2、早期預警徵兆、客觀辨識與評估
- 3、溝通晤談與關懷回饋技巧
- 4、管理者介入(轉介)與處理實務流程
- 5、案例實務演練

2小時 或 3小時/場次

#危機處理

強化主管對自殺防治與高風險事件敏感度，
並建立組織通報、陪伴與危機處遇的實務流程。



同仁自殺防治敏感度識別

-
- 1、辨識徵兆與緊急程度分級
 - 2、安全關懷對話
 - 3、緊急通報與連結資源
 - 4、事後關懷與復工
 - 5、情境實務演練

1小時 或 1.5-2小時/場次



高風險事件與危機員工處遇

-
- 1、風險辨識與分級
 - 2、現場處置與人員安全
 - 3、危機會談與去升溫
 - 4、通報鏈與跨部門分工
 - 5、復歸與持續追蹤

1小時 或 1.5-2小時/場次

#溝通效能

提升主管溝通軟實力，
運用同理心與下屬或跨部門溝通，
強化表達與衝突管理能力，
促進跨世代的職場溝通與協作。



同理心建立：非暴力溝通

-
- 1、非暴力溝通的概念
 - 2、非暴力溝通四大模型
 - 3、溝通的四種模式
 - 4、如何正向溝通及回應
 - 5、案例分享

1小時 或 1.5-2小時/場次



建設性的衝突管理與溝通策略

-
- 1、認識常見的職場衝突類型
 - 2、如何進行衝突調解與管理
 - 3、溝通風格測評，衝突時合適的溝通模式
 - 4、雙方協商標準流程與模式

2小時 或 3小時/場次

#溝通效能

提升主管溝通軟實力，
運用同理心與下屬或跨部門溝通，
強化表達與衝突管理能力，
促進跨世代的職場溝通與協作。



提升表達軟實力

- 1、什麼是說服力
- 2、了解目標受眾
- 3、如何有效傳達重點
- 4、適時引用證據
- 5、受眾肢體語言判讀，
及說服者肢體語言展現
- 6、案例分享

1小時 或 1.5-2小時/場次



跨世代的「職場翻譯學」

- 1、跨世代的職場期待與價值觀
- 2、學習解讀Z世代的職場賦能需求
- 3、常見價值觀與工作模式差異
- 4、目標設定與開啟職涯工作對話
- 5、調整適切的管理風格

3小時/場次

#團隊建立

從信任與心理安全出發，
讓每個人能發揮所長、彼此補位，
將個人努力轉化為可被複製的團隊成果。



職場的「暢所欲言」

- 1、了解心理安全的核心構成與實證基礎
- 2、同理心進行溝通
- 3、辨識破壞心理安全的常見障礙與行為
- 4、開啓職場團隊安全對話，提升團隊心理安全的應用工具
- 5、情境實務演練

1小時 或 1.5-2小時/場次



打造團隊凝聚力

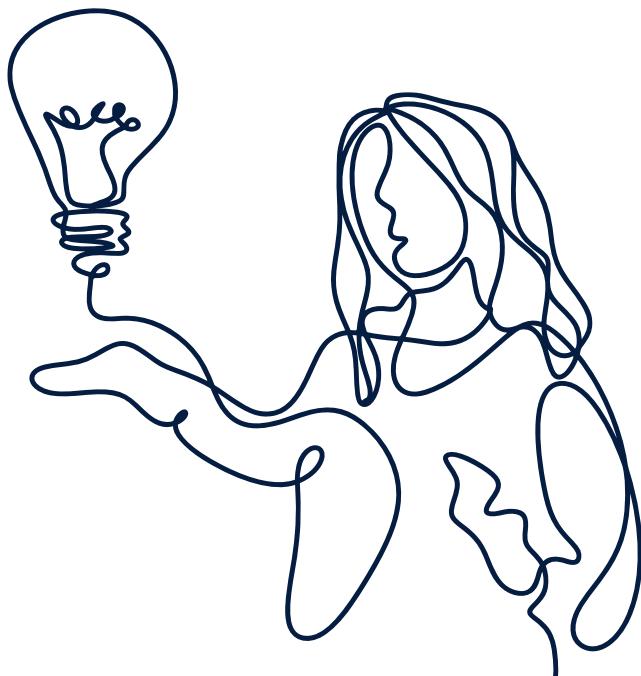
- 1、辨識成員優勢
- 2、合作力和凝聚力的培養
- 3、高凝聚力與低效團隊的比較以及企業的影響
- 4、領導者的角色
- 5、案例分享

1小時 或 1.5-2小時/場次

#新世代領導

主管不是職稱，

而是把方向說清楚、把資源放到位、把人帶向成果的能力。
讓團隊在變動中能交付成果且持續成長。



管理者的聰明之道

- 1、擔任主管的角色調適與挑戰自我風格覺察
- 2、適合自己的溝通方式
- 3、帶領及提升團隊工作效能的技巧
- 4、案例討論

1小時 或 1.5-2小時/場次



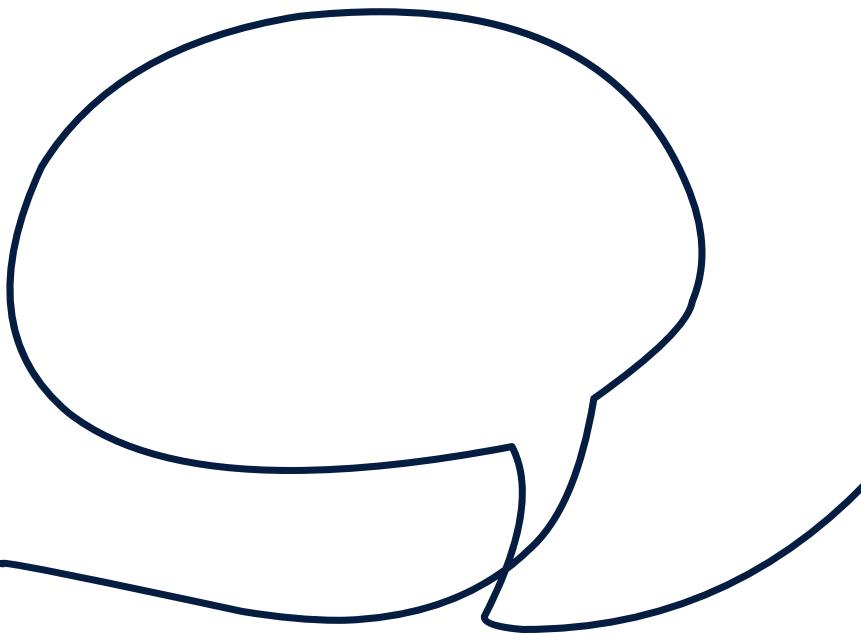
管理金字塔顛倒了： 僕人式領導及扁平式組織

- 1、認識僕人式領導及扁平式組織
- 2、與傳統領導比較
- 3、如何在日常中練習
- 4、案例分享
- 5、分析此領導方式之優劣及限制

1小時 或 1.5-2小時/場次

#談判

談判不是爭勝負，而是讓彼此都帶走價值，
並創造合作的機會。



知己知彼，建立雙贏局面

-
- 1、盤點自己
 - 2、盤點對方
 - 3、談判訣竅介紹
 - 4、案例分享

1小時 或 1.5-2小時/場次



職場安全網

職場安全的建立需要從多角度切入，涵蓋法律、管理與心理層面的實務與技巧。本系列課程分別由律師、管理顧問及心理師授課，針對職場不法侵害的法律處理、企業應對策略，以及溝通與同理心的運用，提供全面支持，促進職場安全與和諧。

#信任重建

#主管守則

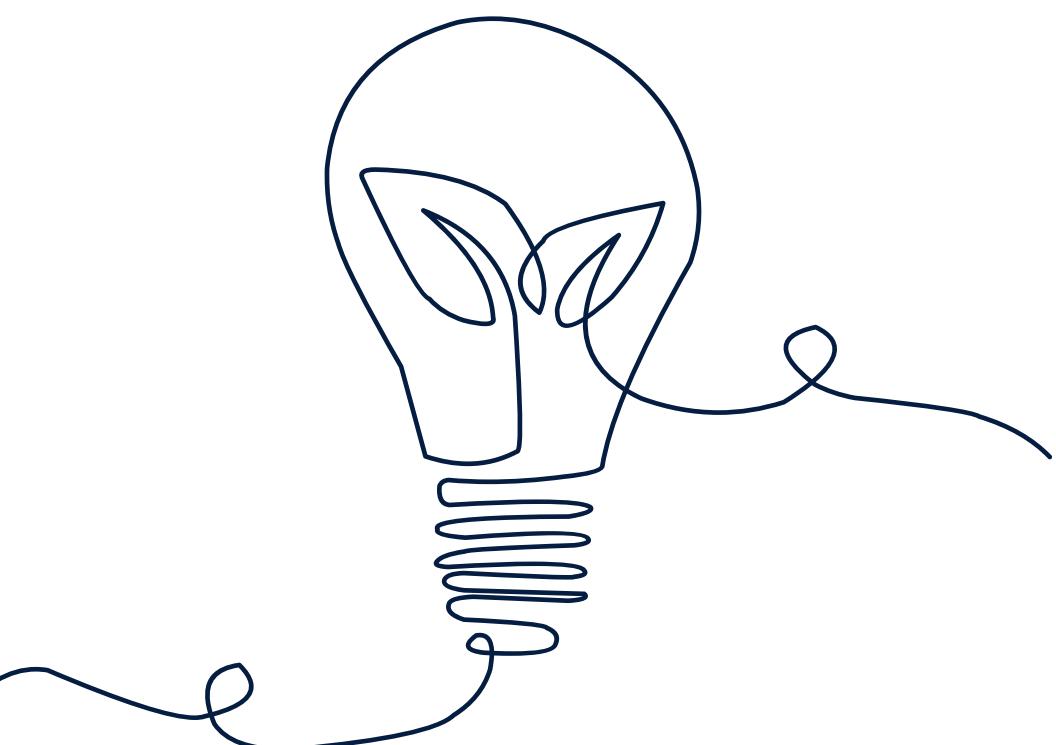
#溝通藝術

#法遵攻略



#信任重建

運用金繼對話，陪伴申訴雙方走過衝擊與創傷，
成為重建職場信任的關係修復引導者。



金繼對話術： 在裂痕中重建信任，成為職場關係的修復引導師

- 1、建立第一時間面對不法侵害申訴的接案流程與架構
- 2、掌握與申訴人與被申訴人進行會談的溝通技巧與情緒承接方法
- 3、面對會談中突發為難情境事件的處理策略與引導技巧
- 4、理解事件後的關係修復步驟與如何與EAP顧問有效合作

1.5-2小時 或 3小時 或 6小時/場次



#主管守則

協助主管從界線與案例辨識職場不法侵害風險，
並強化合規敏感度與應變處遇能力。



職場相處不踩雷： 職場不法侵害的認識與預防

- 1、透過「人際界線」思考什麼可以、什麼不行
- 2、透過案例，認識不法侵害
- 3、給主管的管理補充包

1.5-2小時/場次



不法侵害 OUT！ 主管的即刻應對術

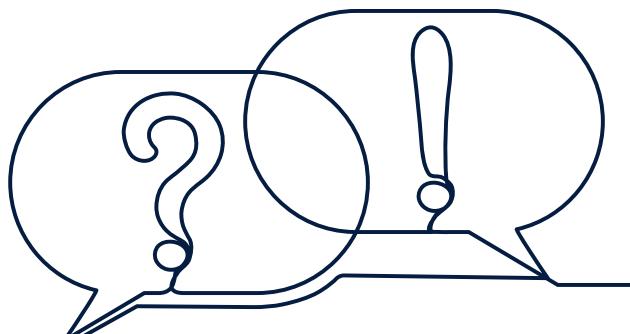
- 1、提升主管的敏感度與辨識力
- 2、掌握最新合規要求
- 3、建立正確處遇流程與組織應對能力

2小時 或 3小時/場次



#溝通藝術

從人際界線與性別平等出發，
認識職場不法侵害與性騷擾樣態，
練習同理與溝通、
勇敢說不並掌握申訴與處理流程，
一起打造安心友善職場。



職場相處不踩雷： 職場不法侵害的認識與預防

- 1、透過「人際界線」思考
什麼可以、什麼不行
- 2、透過案例，認識不法侵害
- 3、友善職場，我們一起營造

1.5-2小時/場次



職場不法侵害因應 與同理心雙贏溝通藝術

- 1、職場不法侵害的定義與類別
- 2、職場霸凌的樣態
- 3、勇敢向職場霸凌說不的6個方法
- 4、職場性騷擾的迷思與判斷標準
- 5、性騷擾的三種樣態與五種等級類別
- 6、面對性騷擾要如何反應與蒐證
- 7、職場不法侵害事件處理程序
- 8、實務案例分享

2小時 或 3小時/場次



有效溝通與同理心： 化解職場不法侵害的關鍵

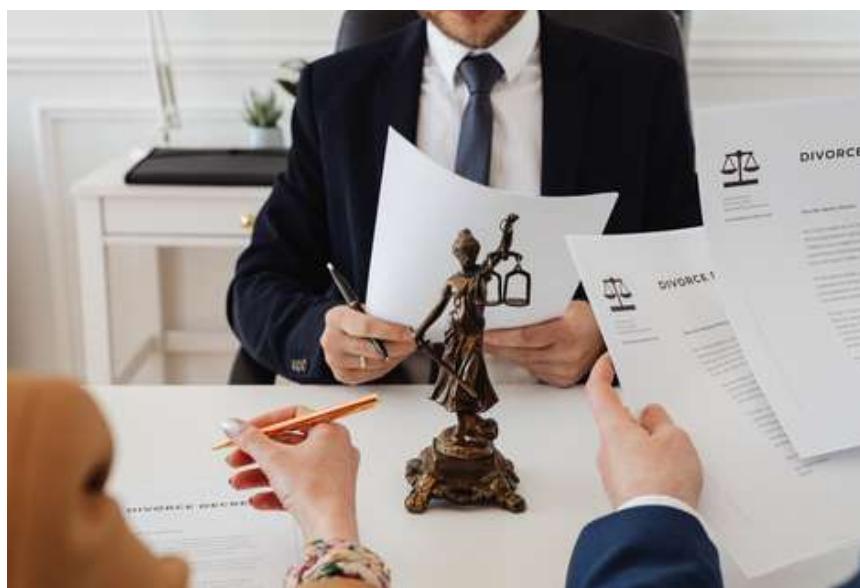
- 1、性別平等意識與知能
- 2、職場性騷擾基本概念、樣態及法令
- 3、宣導公司內部的申訴管道
- 4、同理心溝通
- 5、實務案例分享

2小時 或 3小時/場次



#法遵攻略

透過真實案例解析職場不法侵害樣態與模糊地帶，釐清性騷擾與霸凌界線及常見爭議；並結合法規最新指引、處理流程與調查機制實務，協助單位建立兼顧權益保障與風險管理的處遇基礎。



去去霸凌走！ 職場不法侵害案例分享

- 1、職場不法侵害之態樣
- 2、職場不法侵害之明確類別
(刑法、職場暴力)
- 3、職場不法侵害之模糊類別
- 4、性騷擾案件與霸凌案件之比較
- 5、霸凌案件不成立後常見糾紛

1.5-2小時/場次



職場不法侵害處理實務分享

- 1、認識職場不法侵害最新指引
- 2、職場不法侵害處理流程
- 3、調查小組的組成及運作
- 4、案例分享

1小時 或 1.5-2小時/場次



個人復原力

若同仁能有效覺察與調整情緒、管理壓力，維持身心穩定，面對挑戰時仍能持續投入工作。培養個人復原力，有助降低缺勤、提升工作效率與幸福感，強化組織整體韌性。

#職場工作復原力

#個人生活復原力

#AI世代挑戰

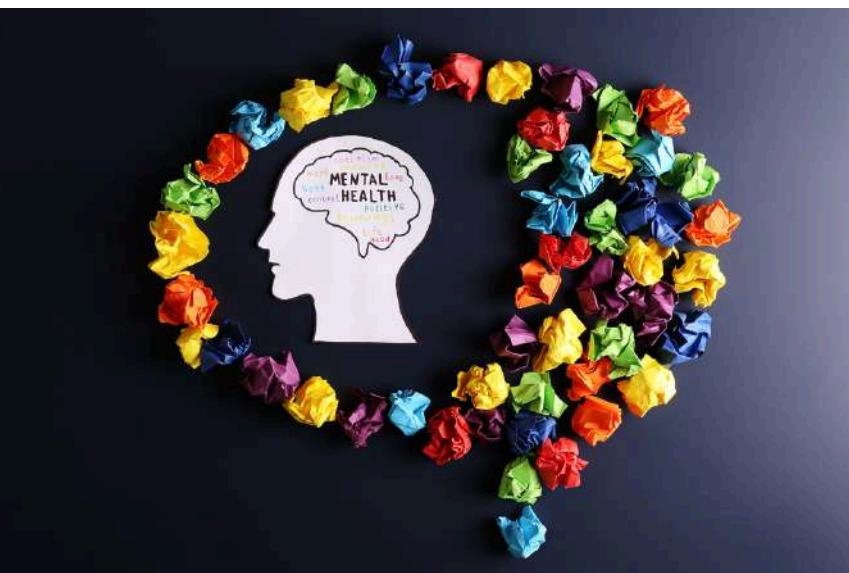
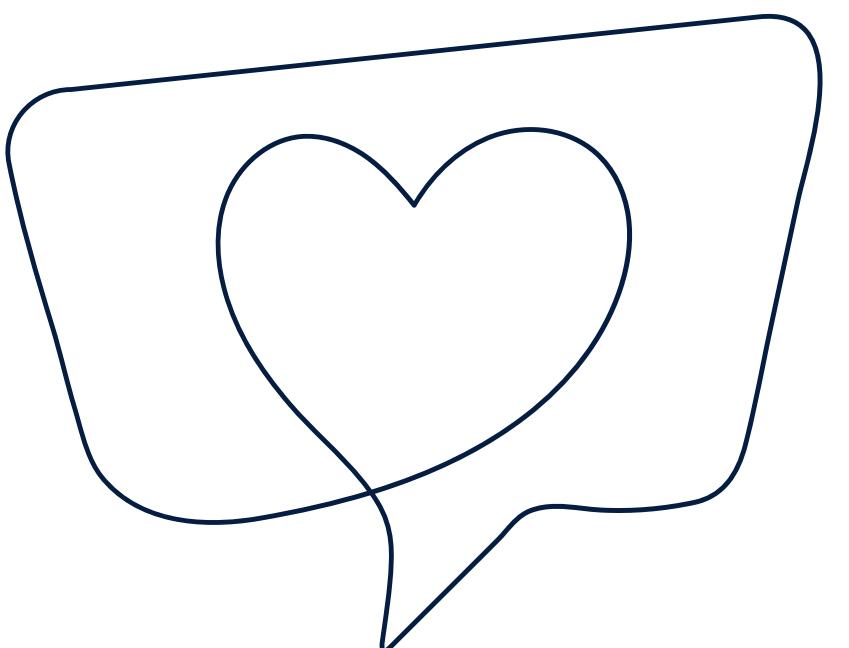


DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



#職場工作復原力

協助同仁在高壓與變動中維持穩定、
效率與專業韌性，提升團隊合作與工作投入。



認識心理健康： 打造關懷與韌性文化

- 1、為什麼認識心理健康很重要？
- 2、認識心理健康與常見壓力反應
- 3、情緒與身體訊號的早期辨識
- 4、如何找到與使用專業資源？
- 5、關懷與自我照顧技巧，
建立支持文化

1小時 或 1.5-2小時/場次



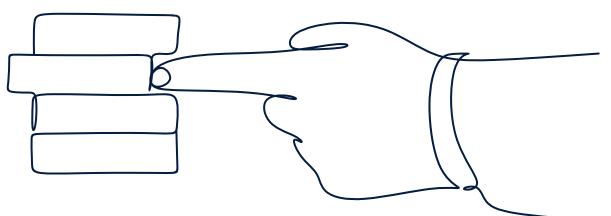
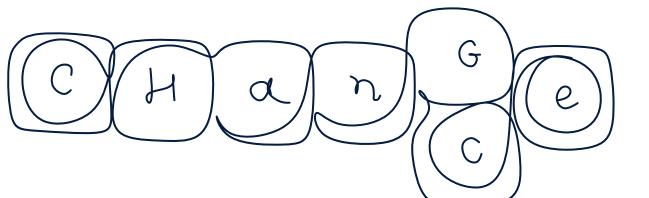
變動管理力： 如何在不確定中穩定運行

- 1、組織變動的心理曲線
與情緒階段
- 2、重拾控制感與安全感的策略
- 3、有效溝通與尋求資源技巧
- 4、變化中的心理韌性培養

1小時 或 1.5-2小時/場次

#職場工作 復原力

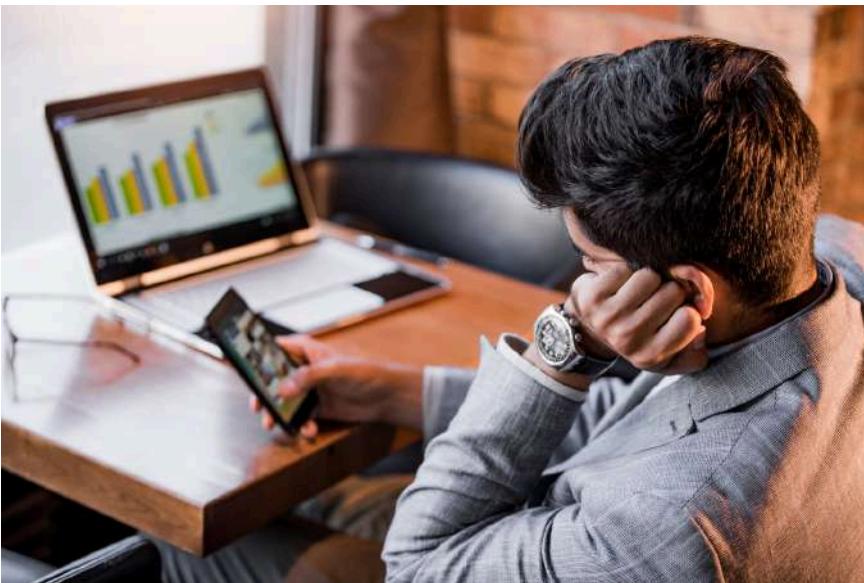
協助同仁在高壓與變動中維持穩定、
效率與專業韌性，
提升團隊合作與工作投入。



續航人生下半場： 中高齡的職場韌性

- 1、職涯中後期的心理挑戰與優勢
- 2、面對角色轉換與身心變化
- 3、跨世代合作與心理彈性
- 4、建立持續成長與影響力的心態

1小時 或 1.5-2小時/場次



行動力啟動：戰勝拖延症

- 1、你是否也受拖延之苦
- 2、認識拖延者信條
- 3、拖延的解析與因應之道
- 4、行動啟動：降低「開始的門檻」

1小時 或 1.5-2小時/場次



在干擾時代重啓專注： 你今天心流了嗎？

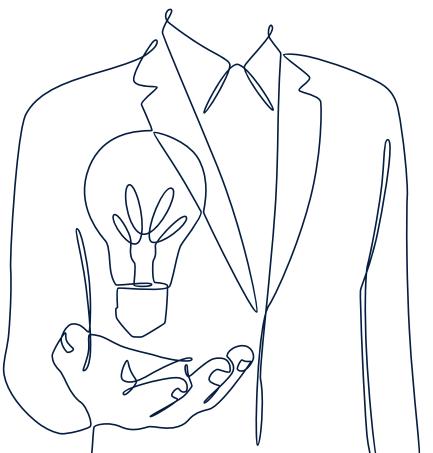
- 1、認識心流與專注力
- 2、影響專注的因素
- 3、專注力訓練與心流實踐
- 4、建立專注的環境與日常習慣

1小時 或 1.5-2小時/場次



#職場工作 復原力

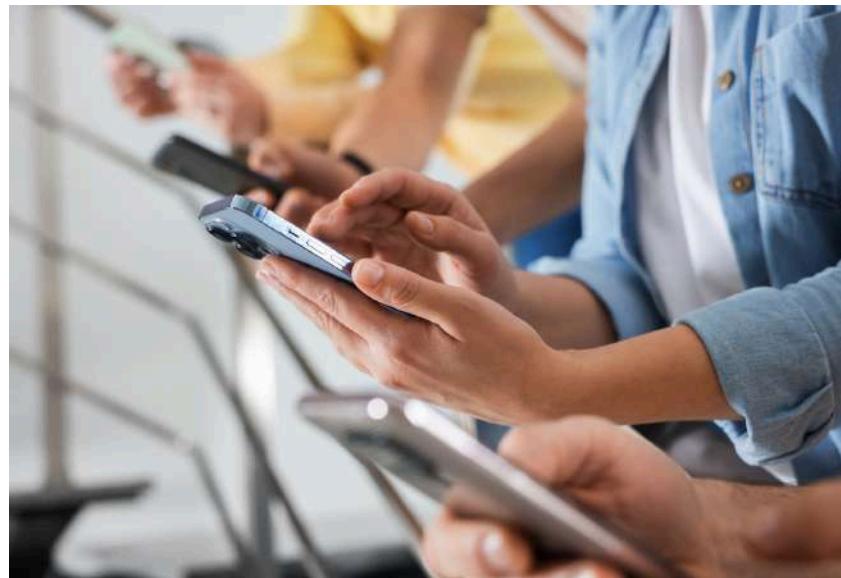
協助同仁在高壓與變動中維持穩定、
效率與專業韌性，
提升團隊合作與工作投入。



平衡的藝術：管理多重任務

- 1、多重任務管理的定義
- 2、被壓得喘不過氣的跡象和症狀
- 3、如何有效設定界線
- 4、自我照顧與壓力管理技巧

1小時/場次



被數位綁架的時代： 重拾專注與安定

- 1、社群焦慮與比較心理
- 2、資訊過載的壓力來源
- 3、建立健康的使用界線與數位休息

1小時/場次



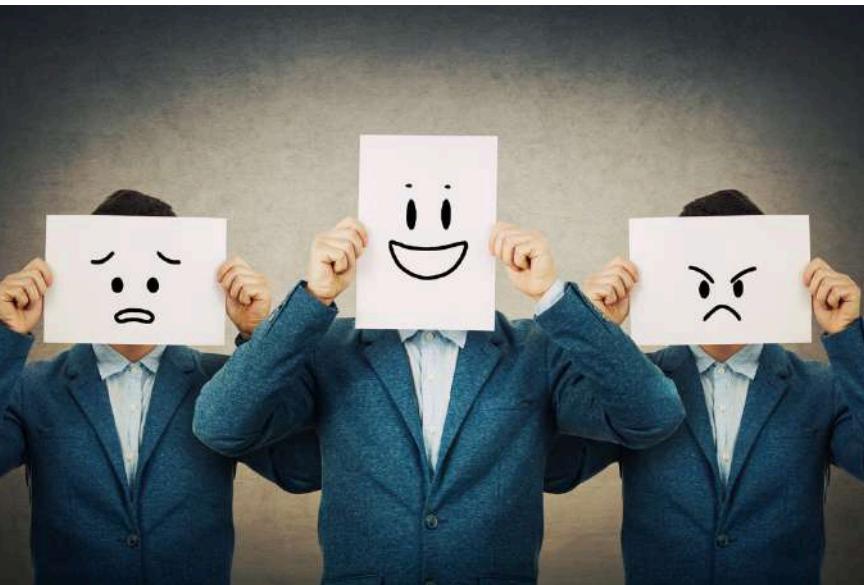
職場友誼的界線： 情感連結與專業距離

- 1、情感勞動與心理負荷
- 2、界線模糊的風險
- 3、如何維持專業中的溫度
- 4、建立健康界線的自我照顧練習

1小時 或 1.5-2小時/場次

#個人生活復原力

支持同仁在生活壓力中恢復心理能量，
提升幸福感並維持良好的人際與情緒狀態。



掌握情緒節奏： 有效管理壓力的實用工具

- 1、認識我與情緒的距離
- 2、覺察情緒背後的意義
- 3、情緒調節的方法
- 4、建立長期心理復原習慣

1小時 或 1.5-2小時/場次



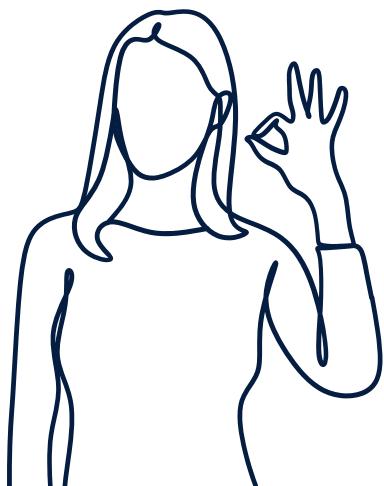
界線設定法： 不內耗也能有效合作

- 1、界線的定義與重要性
- 2、界線模糊的常見情境與心理負荷
- 3、安頓自己、說出界線的技巧

1小時 或 1.5-2小時/場次

#個人生活 復原力

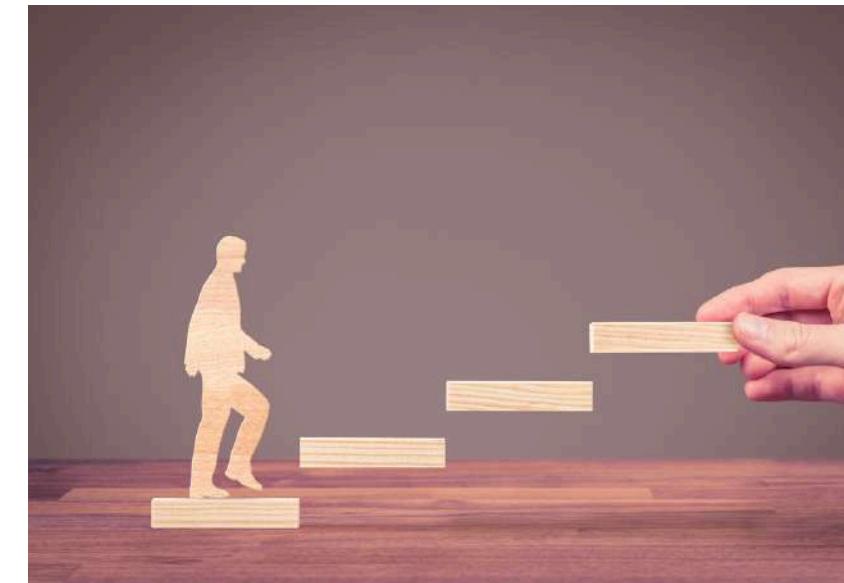
支持同仁在生活壓力中恢復心
理能量，提升幸福感並維持良
好的人際與情緒狀態。



身心重啓： 用睡眠強化日常能量

- 1、睡眠對情緒與認知的影響
- 2、常見失眠與干擾因子
- 3、建立助眠環境與技巧

1小時 或 1.5-2小時/場次



心態轉變：認識成長型思維

- 1、什麼是固定與成長型思維？
- 2、兩者對成功、失敗、挑戰的
不同解讀
- 3、如何用成長型思維過生活

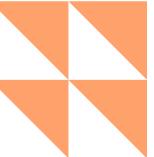
1小時 或 1.5-2小時/場次



在人生的多重角色中， 找回自己的定位

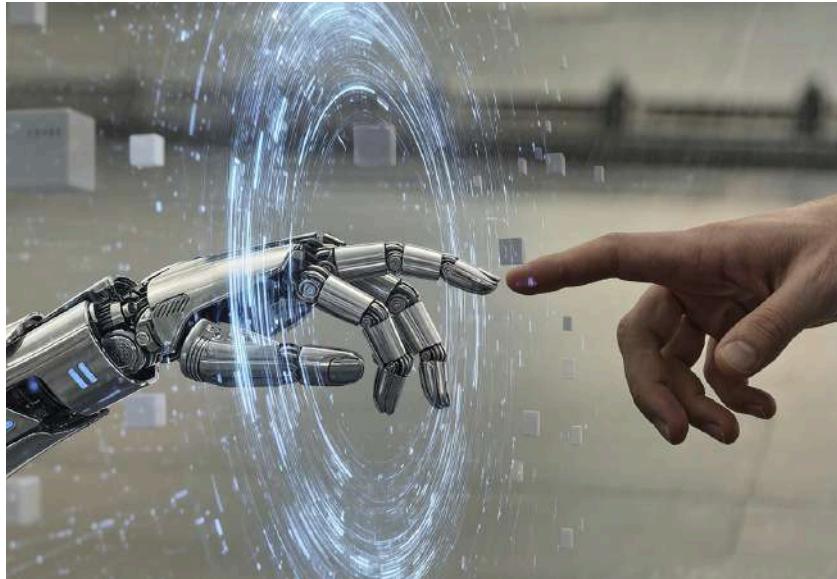
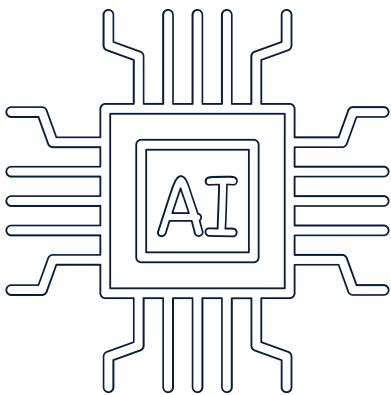
- 1、多重角色與心理負荷
- 2、角色衝突與調節技巧
- 3、建立心理界線與支持網絡
- 4、在變動中保持自我穩定

1小時 或 1.5-2小時/場次



#AI世代挑戰

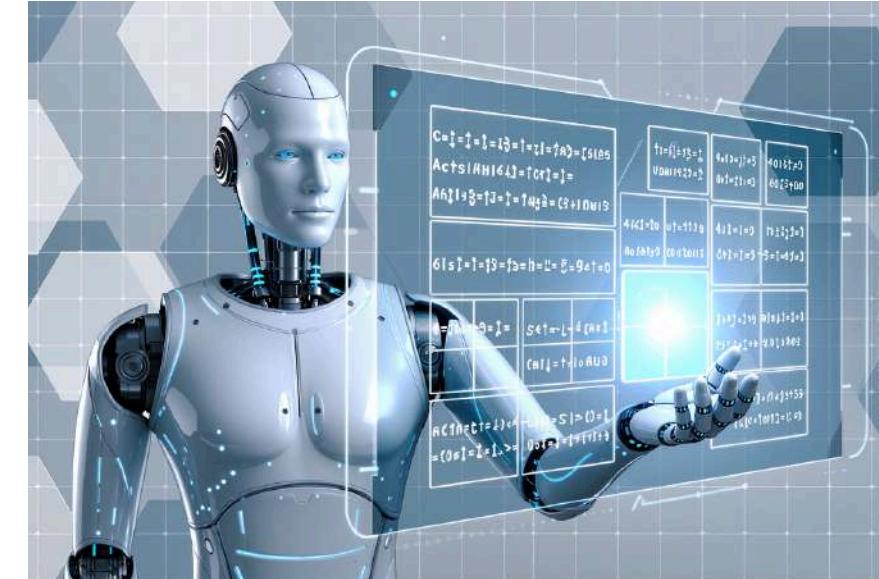
協助同仁在AI轉型浪潮中，共同強化
溝通力與心理韌性
提升團隊合作與適應工作變化。



AI時代的心理調適

- 1、AI變遷與職涯焦慮
- 2、情緒與壓力自我檢測
- 3、心理調適：接納・釐清・行動
- 4、心理韌性日常小習慣

1.5-2小時/場次



人機協作的職場溝通

- 1、人機協作與溝通誤區
- 2、向AI提問與任務描述技巧
- 3、同理與信任的協作對話
- 4、混合工作場景中的回饋與調整

1.5-2小時/場次



數位轉型下的壓力管理

- 1、數位轉型壓力地圖：
科技、角色、文化
- 2、壓力調節三力：
覺察、彈性、界線
- 3、高壓自我領導：
時間、情緒、專注微習慣
- 4、轉型支持系統：
同儕連結與心理安全

1.5-2小時/場次



關係互動力

當同仁擁有人際互動能力與界線意識，可建立信任、改善合作、減少衝突。提升關係互動力，讓團隊運作更順暢，主管與同仁間溝通更有效，也促進心理安全文化的落實。

#人際韌性

#平行協作

#向上請益

#向下引導

#長輩陪伴

#情感議題

#親子關係



#人際韌性

培養高韌性心理素質，將衝突轉化為信任養分。

透過主動修復減少情緒內耗，
打造具備心理安全感的高效協作文化。



打造高韌性的職場人際：衝突後的修復與連結

- 1、職場人際的壓力源與關係裂痕
- 2、開啓關係修復的關鍵心態
- 3、重建連結的溝通方式與同理
- 4、邁向高韌性關係的維護與界線

1.5-2小時/場次

#平行協作

運用體驗式學習軟化部門藩籬，建立團隊互信。

協助同仁發揮無權力影響力，
有效降低溝通成本，達成跨部門共好協作。



重新認識你：玩出職場溝通力
(樂高、桌遊)

- 1、人際互動中如何取得好感
- 2、看見溝通的目的與盲點
- 3、在協作中發揮魅力溝通
- 4、從遊戲到職場的連結

1.5-2小時/場次



職場橫向溝通力，
讓同級協作更容易

- 1、造成職場人際關係衝突的原因
- 2、提升「人我覺察」的情緒敏感度
- 3、辨識與應對「溝通風格」差異
- 4、同級橫向溝通技巧

1.5-2小時/場次

#向上請益

掌握精準提問以對焦主管期待，大幅降低試錯成本。

克服溝通焦慮，建立主動確認方向、
勇於當責的高效執行力。

#向下引導

協助主管轉型為引導式教練，以經驗賦能部屬。

透過支持性溝通激發內在動機，
有效提升團隊戰力與人才留任率。



破除不敢問的魔咒： 提升「提問力」的溝通課

- 1、不敢問的心理障礙與影響
- 2、重塑提問的價值與心態
- 3、建立有效提問的溝通策略
- 4、面對困難情境的應對與調適

1.5-2小時/場次



發揮「正向影響力」： 經驗分享與引導的藝術

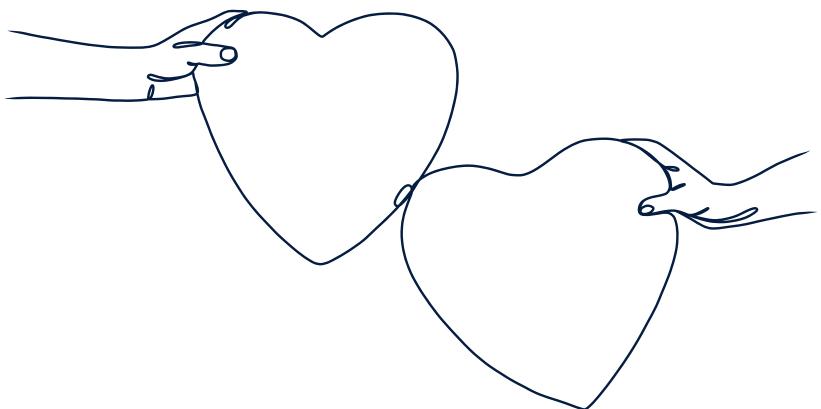
- 1、人際引導中的挑戰與盲點
- 2、建立「人際信任」與「情感連結」
- 3、引導與賦能的對話方式
- 4、支持性關係的建立與維護

1.5-2小時/場次

#長輩陪伴

重啟對話修復世代連結，
並打造安心樂齡居所。

用智慧跨越溝通鴻溝，將照顧焦慮
轉化為理解與尊重的溫柔時光。



重塑與長輩的連結： 開啟熟齡家庭的深度對話

- 1、高齡社會趨勢與長者的身心變化
- 2、世代間的溝通困境與連結技巧
- 3、面對疾病、失落與告別的衝擊
- 4、照顧者的自我安頓與關係修復

1.5-2小時/場次



愛，別卡在心口難開： 與長輩的「困難對話」

- 1、溝通背後的心意
- 2、常見的溝通誤區
- 3、讓愛被聽見的心法
- 4、選對「時機」與「場合」
- 5、彼此成全的溝通練習

1.5-2小時/場次



樂齡新生活： 打造理想的退休之家

- 1、理想退休宅的核心要素
- 2、規劃適合長者的居住模式
- 3、未來需求的預測與準備

2小時 或 3小時/場次

#情感議題

聽懂沒說出口的在乎，
運用同理策略為感情保鮮。

別讓日常磨損親密，
將伴侶關係修煉成最溫暖安定的幸福學。



伴侶關係經營： 聽懂沒說出口的話

- 1、建立溝通導航地圖
- 2、識別溝通地雷區
- 3、學習有效溝通
- 4、理解自己的情緒，了解伴侶的情緒

1.5-2小時/場次



職場通識幸福學： 深化親密感的日常策略

- 1、為何「幸福關係」需要刻意經營？
- 2、深化情感連結的日常策略
- 3、辨識關係中的溝通障礙與陷阱
- 4、衝突因應與關係修復的技巧

1.5-2小時/場次

#親子關係

放下權威說教，蹲下來傾聽孩子的心。

從建立安全感開始成為孩子知己，
用理解陪伴他們長出面對世界的自信與力量。



做孩子的知己：讓孩子「願意說」的親子溝通

-
- 1、為何孩子「不願意說」？
 - 2、打造「安全感」的傾聽環境
 - 3、引導孩子表達的「提問」技巧
 - 4、傳達關心的「回應」藝術

1.5-2小時/場次



社會連結力

具備跨文化、跨世代理解與包容力，同仁能在多元環境中有效協作，增進職場和諧。培養社會連結力，不僅提升組織凝聚力，也強化同仁對企業的認同，並與企業攜手建構多元友善的職場文化。

#心理安全感

#世代共融

#DEI

#新住民議題



#心理安全感

從理解情緒敏感度到多樣性溝通技巧，
協助團隊建立安全、信任的環境。
透過同理、支持與差異理解，
打造能自在表達、穩定合作的職場文化。



心理安全感： 打造能說真話的團隊

- 1、什麼是心理安全感
- 2、沉默文化的風險
- 3、從領導者到同仁的安全對話技巧
- 4、案例演練與回饋

1.5-2小時/場次



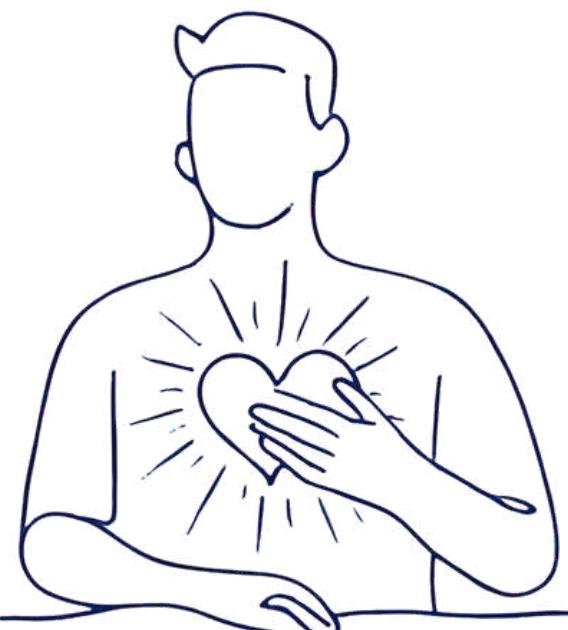
理解高敏感特質： 在關係中保持共感與平衡

- 1、何謂「高敏感族群」？
- 2、如何與內外向高敏感人相處？
- 3、學習拉近關係的互動能力
- 4、人我關係的自我調適之道

1小時 或 1.5-2小時/場次

#心理安全感

從理解情緒敏感度到多樣性溝通技巧，
協助團隊建立安全、信任的環境。
透過同理、支持與差異理解，
打造能自在表達、穩定合作的職場文化。



同理心訓練：從傾聽到回應

- 1、溝通常見困擾
- 2、溝通困境的現象
- 3、同理心&非暴力溝通：概念
- 4、同理心&非暴力溝通：練習
- 5、「對事不對人」的具體實踐之道

1.5-2小時/場次

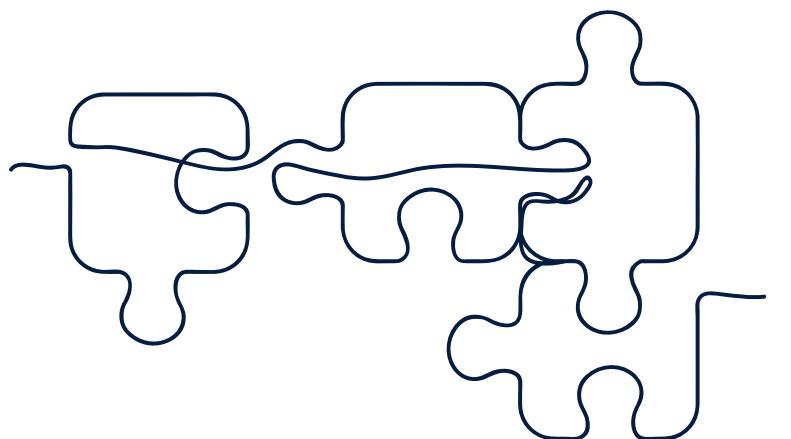
神經多樣性與團隊建設：
活用差異創造協作力

- 1、認識神經多樣性與其在職場的意義
- 2、團隊互動中的差異認知與常見誤解
- 3、建立支持與活用神經多樣性的人才策略
- 4、案例演練與討論：打造友善而高效的團隊文化

1.5-2小時/場次

#世代共融

面對跨文化與跨世代理解差異，
從價值觀、語言文化到回台再適應，
引導學員在多元背景中找到共同語言，提升合作效率與互信。



世代共融： 跨世代對話與夾心世代的平衡術

- 1、各世代價值觀與行為特徵
- 2、常見溝通誤區
- 3、夾心世代的壓力管理
- 4、建立跨世代信任與合作

1小時 或 1.5-2小時/場次



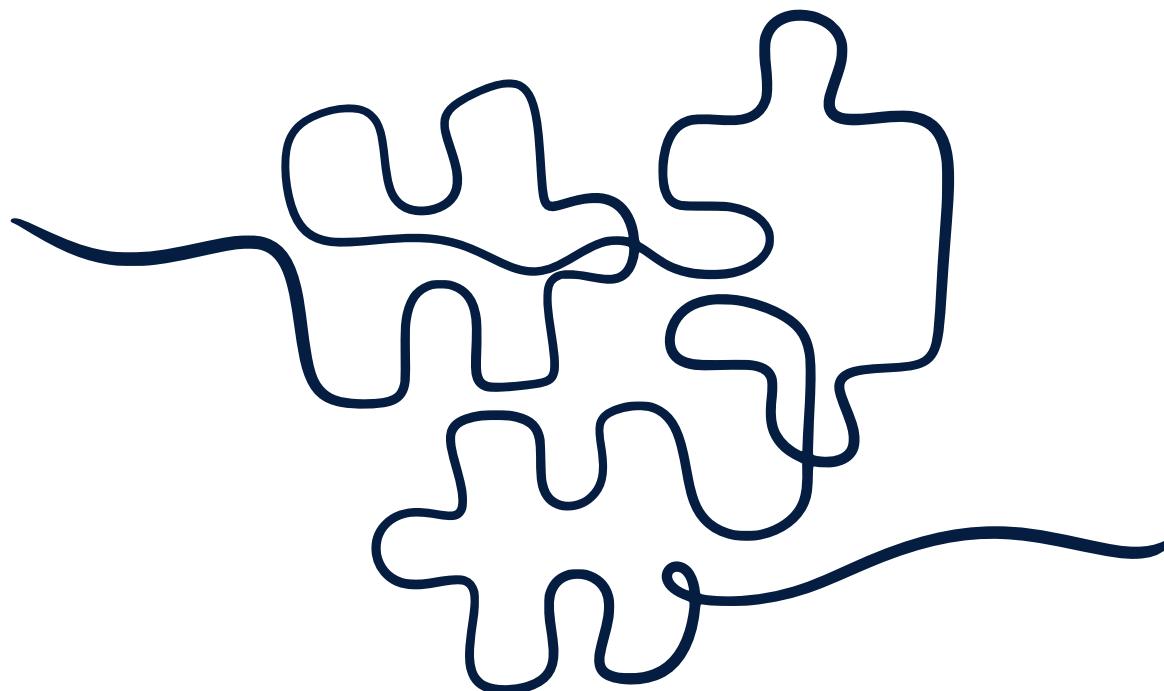
語言與沉默： 跨文化職場的溝通心理學

- 1、語種差異與文化意識：理解不同表達模式
- 2、沉默與誤解：跨文化互動中的心理盲點
- 3、建立多語環境下的溝通橋樑
- 4、案例演練：多語團隊的溝通技巧&實例

1.5-2小時/場次

#DEI

以理解代替標籤，
培養員工對多元性別的敏感度與包容力。
透過資訊澄清與情境對話，
打造尊重、友善的職場環境。



多元共融力： 理解差異、連結共好

- 1、DEI 的核心概念與組織影響
- 2、偏見的心理運作與調整
- 3、包容思維的行動策略

1小時 或 1.5-2小時/場次



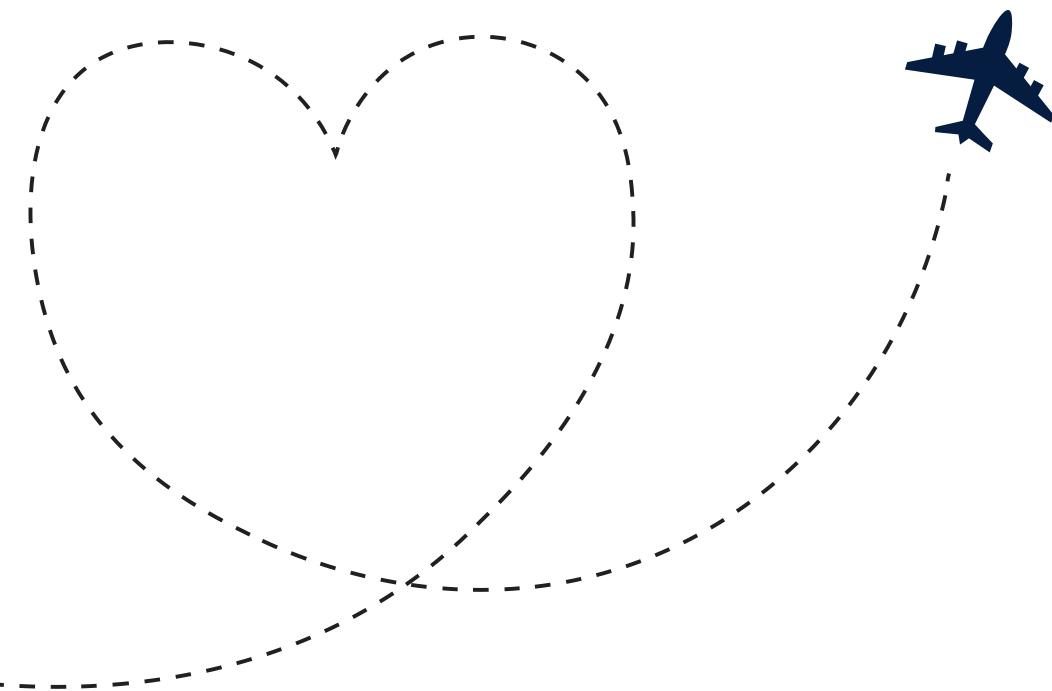
多元性別與職場包容： 理解而非標籤

- 1、多元性別的基本認識與語言
- 2、微歧視與無意識偏見
- 3、以理解取代假設：尊重差異的對話技巧
- 4、創造安心表達的工作氛圍

1小時 或 1.5-2小時/場次

#新住民議題

理解新住民員工的文化適應與溝通差異，
協助團隊建立友善支持的工作氛圍，
促進多文化共融與職場信任。



新住民與多文化職場的心理適應

-
- 1、文化衝擊與心理調適
 - 2、多文化溝通的常見盲點
 - 3、新住民員工的支持策略
 - 4、建立多文化友善與支持的工作氛圍

1小時 或 1.5-2小時/場次



認識台灣新住民文化

-
- 1、認識移民族群與台灣人口現況
 - 2、文化差異影響下應當如何溝通
 - 3、文化敏感度的策略與實踐

1小時 或 1.5-2小時/場次



元氣加油站

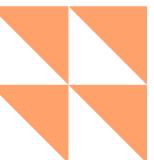
在忙碌的生活節奏中，我們都需要一個重新充電的角落。透過感官放鬆、手作創意與身體伸展等活動，陪伴您釋放壓力、找回專注與活力；並以實用的健康飲食與自我照護觀念，由內而外調整步調，讓身心回到最舒適的狀態。

#療癒手作

#身體舒展

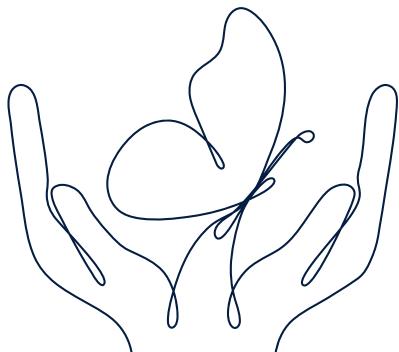
#營養保健





#療癒手作

在快節奏的生活中，
透過手作與感官體驗，
與自己對話、呵護心靈，
讓心慢慢發芽，
找到屬於自己的寧靜與喜悅。



森呼吸讓心發芽： 心靈花房療癒力

- 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 (花壇、花圈、花環)

1.5-2小時/場次



與自己香癒：精油芳療

- 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、手作時間：調製個人專屬香氣

1小時 或 1.5-2小時/場次



作自己的調香師：香氛蠟燭

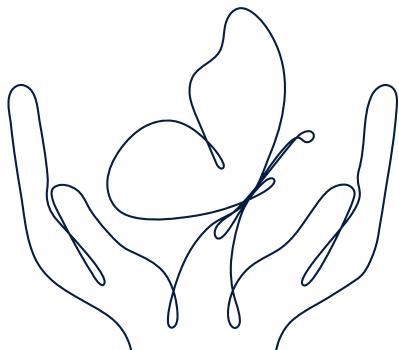
- 1、精油調香的基本概念
- 2、認識與嗅聞精油體驗
- 3、手作體驗：香氛蠟燭

1.5-2小時/場次

手作課程因應教材不同，額外產生之材料費另計

#療癒手作

在快節奏的生活中，
透過手作與感官體驗，
與自己對話、呵護心靈，
讓心慢慢發芽，
找到屬於自己的寧靜與喜悅。

鉤織療癒力：
與線材共舞的自由創作

- 1、鉤針工具與材料介紹
- 2、基礎鉤針技巧練習
- 3、設計個人小物

1.5-2小時/場次

療癒毛氈時光：
手作專屬的小幸福

- 1、羊毛氈工具與材料介紹
- 2、基礎羊毛氈技巧練習
- 3、創作療癒小物

1.5-2小時/場次

愛的喘息：
別讓愛的壓力讓你無法呼吸

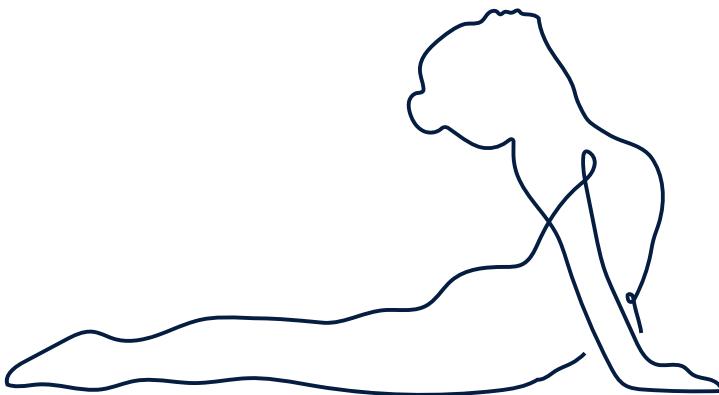
- 1、照顧壓力與迷思
- 2、界線建立
- 3、和諧粉彩創作

1.5-2小時/場次

手作課程因應教材不同，額外產生之材料費另計

#身體舒展

以身體為起點，
結合伸展、放鬆與徒手訓練，
透過呼吸與覺察喚醒核心，
讓肌力更穩、姿態更舒適，
在日常中培養自主運動的力量，
找回輕盈有力的自己。



徒手健身，成為自己的運動教練

- 1、認識痠痛
- 2、痠痛常見迷思
- 3、學習控制痠痛
- 4、與痠痛當朋友：家庭用品放鬆實作

1.5-2小時/場次



喚醒身體活力—伸展放鬆好舒暢

- 1、認識筋膜
- 2、拉筋伸展與呼吸法介紹
- 3、安全伸展注意事項
- 4、日常生活中的舒展實作

1.5-2小時/場次

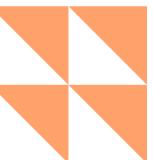


身體舒展與核心啓動

- 1、基礎核心訓練介紹
- 2、核心訓練基本原則與技巧
- 3、核心訓練安全與預防傷害
- 4、運動前後的營養補充

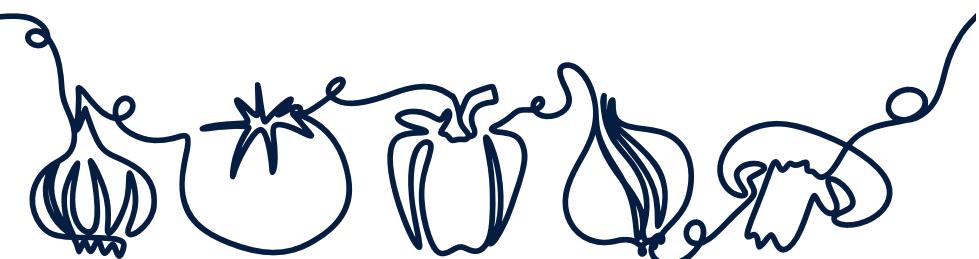
1.5-2小時/場次





#營養保健

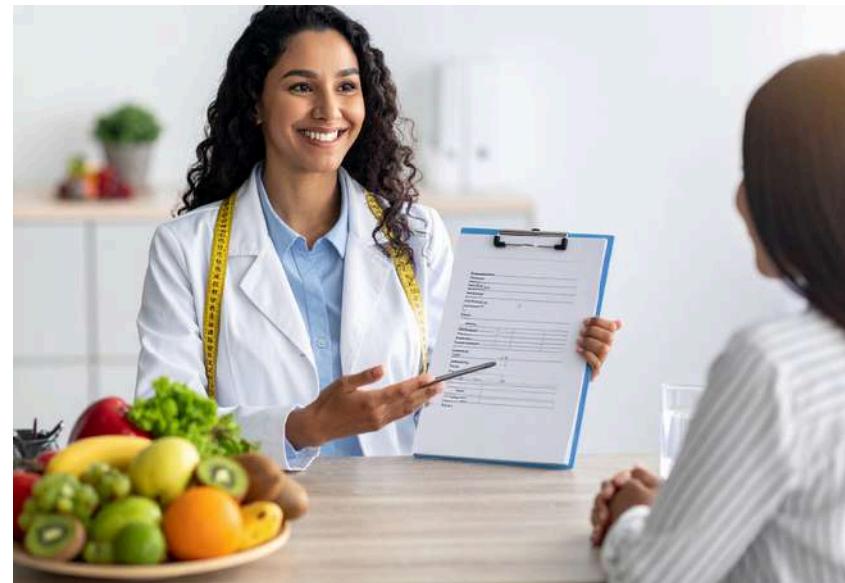
帶領大家學會用日常飲食與生活習慣照顧自己，享受健康、減壓與自信，讓身心更輕盈自在。



「腸」保安康，成為健康「腸」勝軍

- 1、益生菌百百種，該怎麼選？
- 2、益生菌怎麼吃才有效？
- 3、腸道健康的守門員：益生菌的腸胃功效
- 4、從腸到腦：益生菌與「腸腦軸」的連結

1.5-2小時/場次



外食也能瘦：營養師教你聰明吃，健康減重不挨餓

- 1、減重迷思大破解
- 2、均衡飲食的黃金原則
- 3、外食族的挑戰與陷阱
- 4、外食聰明選擇術
- 5、實用減重心法

1小時 或 1.5-2小時/場次



減壓、糖飲食：健康生活

- 1、壓力如何影響進食
- 2、糖如何影響健康
- 3、如何執行減壓、糖飲食
- 4、進食行為覺察

1小時 或 1.5-2小時/場次



生活後盾

#營養保健

帶領大家學會用日常飲食與生活習慣照顧自己，
享受健康、減壓與自信，讓身心更輕盈自在。



自然美力學：身心平衡的自信關鍵

-
- 1、健康與美的關係
 - 2、聰明選擇醫美與保養方式
 - 3、自我形象與心理健康

1.5-2小時/場次



生活後盾

當同仁能在生活中做出明確且有保障的選擇，能減少心理焦慮與不安全感。透過系列課程，累積日常法律意識、穩健財務規畫與面對生命議題的成熟態度，讓自己更有餘裕，安心前進。

#生活法律

#家庭財務

#生命關懷





生活後盾

#生活法律

讓法律知識走進生活，了解權利與義務，
幫助你在日常中做更安心、更智慧的決策。



日常生活必知的法律知識

- 1、網路與個資保護(網路詐騙、金錢詐騙)
- 2、消費糾紛(契約、網購等)
- 3、租屋、買屋之合約陷阱
- 4、車禍案件處理

1.5-2小時/場次

#家庭財務

與同仁一起建立財務安全感，
守護家庭與未來幸福，
陪伴共創更安心的生活計畫。



輕鬆做好上班族退休理財規劃

- 1、退休理財的要點與特性
- 2、投資工具的特質
- 3、建立可行與具體的退休目標
- 4、市場心理探討

1.5-2小時/場次



打造你的理財幸福力

- 1、財務規劃要點
- 2、生活化良好理財觀念建立
- 3、投資理財工具介紹
- 4、基本防詐騙觀念建立

1.5-2小時/場次



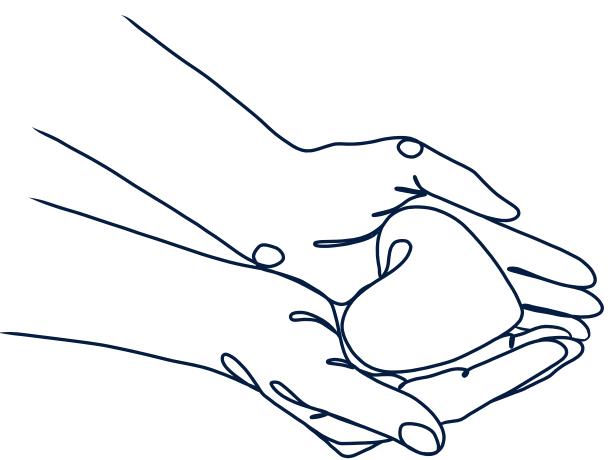
青壯年買房財務規劃

- 1、目前購屋政府政策與補助
- 2、資金運用與財務規劃注意事項
- 3、房屋類型簡介
- 4、案例分享與互動練習

1.5-2小時/場次

#生命關懷

以理解與陪伴，
走近生命的脆弱與堅強，
學習在面對疾病與臨終時，
用溫柔的行動守護彼此、支持同行。



安寧照顧與關懷— 陪伴生命最後一程的溫柔力量

- 1、安寧照顧的核心理念
- 2、學習陪伴臨終病人與家屬的
關懷技巧
- 3、建立面對死亡與悲傷的心理
韌性
- 4、預立醫療自主計劃

1.5-2小時/場次



癌症安寧療護

- 1、病醫溝通、認識癌症
- 2、生活照護與支持
- 3、預立醫療自主計劃

1.5-2小時/場次



心手相伴：朋友罹癌時 的陪伴與職場互動指南

- 1、理解朋友罹癌的心理與情緒變化
- 2、朋友罹癌時的陪伴技巧
- 3、在辦公室的互動策略

1.5-2小時/場次



+886 2 3765-3313



request@ffceap.com.tw



www.ffceap.com.tw



114台北市內湖區瑞光路288號3樓



@577dtyx