

生涯輔導與諮商技術- GROW模式的使用

鄔榮霖

聯合心理諮商所 所長/諮商心理師

美國生涯發展學會 生涯培訓導師 (NCDA CDM)

鄔榮霖

- 聯合心理諮商所 負責人
- 新北市就業服務中心 就業諮商督導 & 老師
- 澳門大學生涯發展中心 督導
- 輔仁大學&台師大 兼任助理教授
- 輔仁大學心理學博士 (職涯發展、心理諮詢、組織顧問)
- 證照 & 訓練
 - 美國生涯發展學會 生涯發展訓練導師(NCDA CDM ,2015 ; CDI, 2012)
 - 臺灣諮商心理師 & 中國心理諮詢師二級
 - NLP Coaching、MBSR、Hakomi治療、催眠治療、身體經驗創傷療法

專業服務

北京行政學院、長榮航空、LVMH、四川航空、奧迪汽車、理律法律事務所、鈹象電子、旺宏、聯發科技、遊戲橘子、中華電信、中國石油、民航局、台中署立醫院、公務人力發展中心、勞動部各分署就業服務中心課程講師等。



內容大綱

- 一、生涯輔導的理論與步驟
- 二、GROW模式的使用與技術
- 三、常見的個案演練



暖身-介紹你自己

- 分別給你的過去、現在與未來描寫一小段話或幾個關鍵字，並給予一個故事的標題，跟你的夥伴一起分享。



生涯核心

- 回顧過去
- 盤點現在
- 展望未來
- 生涯的隱喻
- 人生可以是一本書
- 人生可以是一部電影

生涯與職涯的概念

以下名稱有何不同？

職業
(Occupation)

工作
(Job)

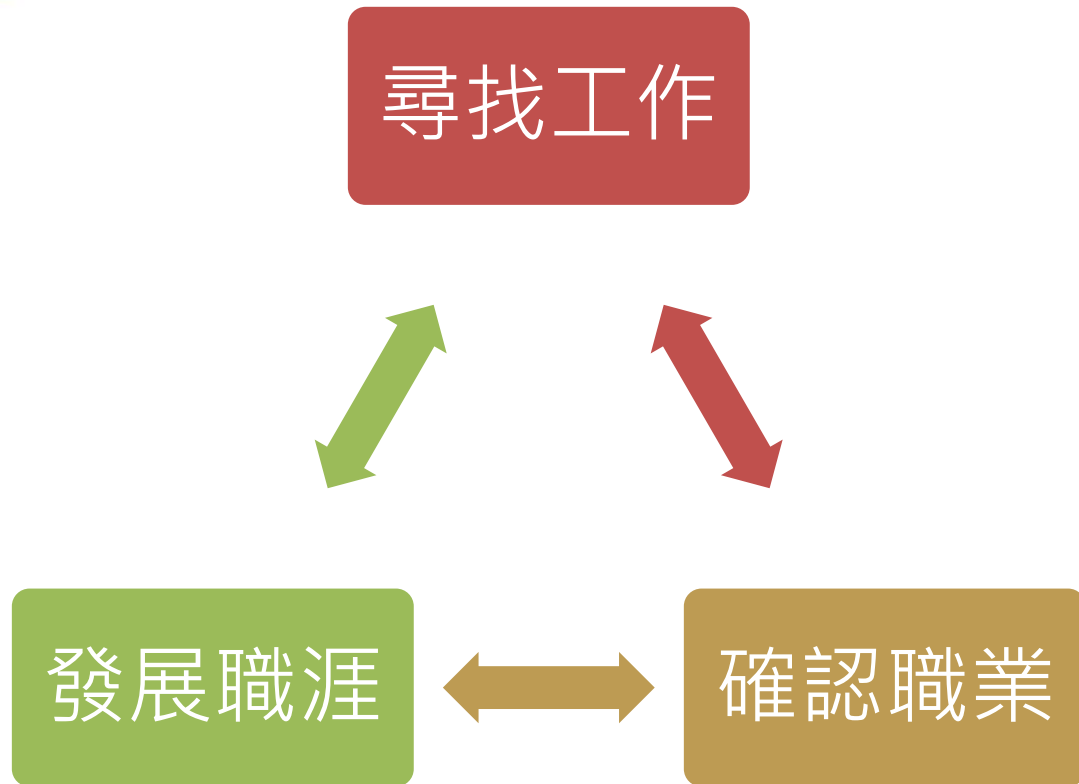
生涯 (Career)

生涯發展 (career
Development)

名詞定義

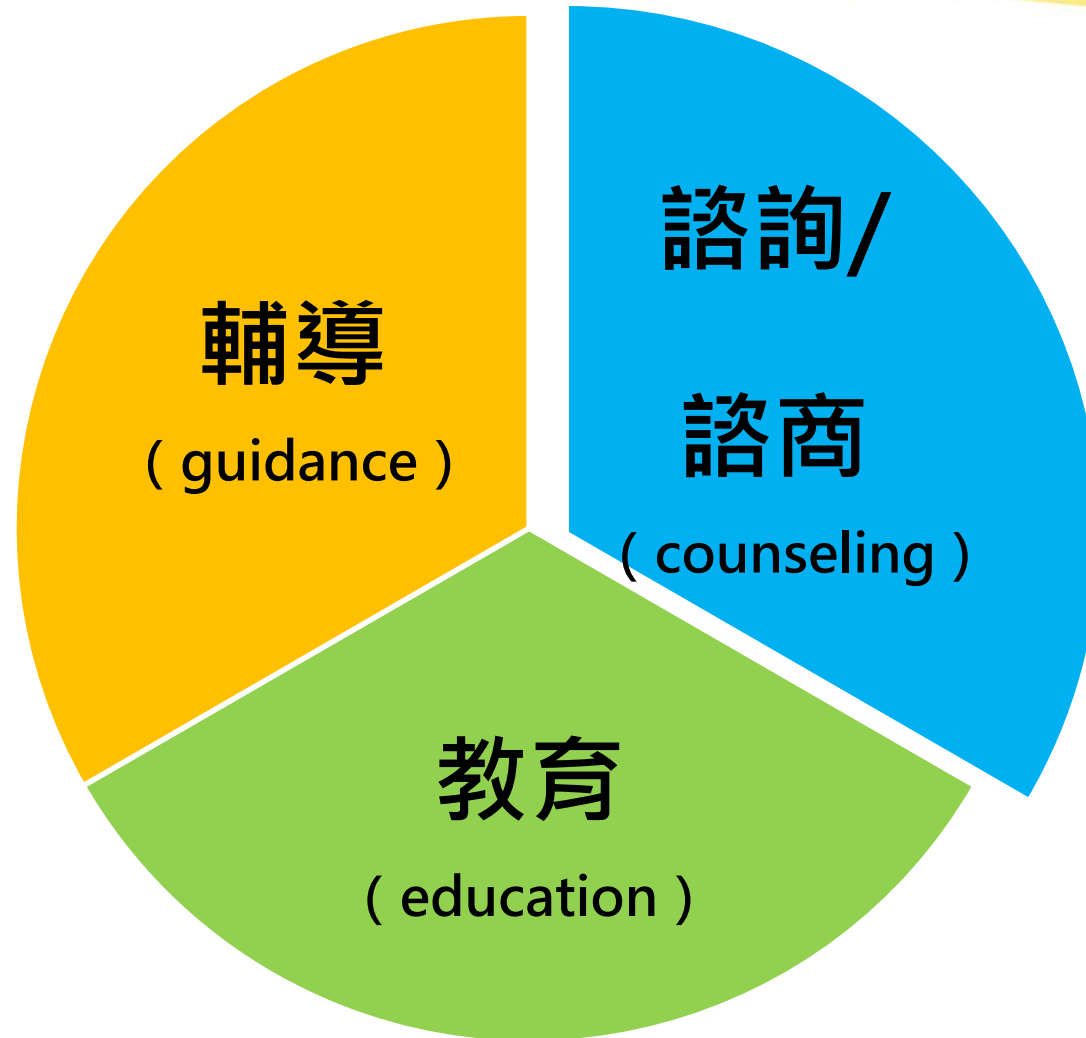
- **職業(occupation)**—執行一組定義明確的工作任務，以製造特殊產品或展現特定的服務。
- **工作(job)**—在特定工作場所為特定雇主從事特定職位的表現。
- **生涯/職涯(career)**—一個人在任何生命階段、扮演所有生活角色所展現的活動總和，包含工作者角色及其他活動。
- **生涯/職涯發展(career development)**—人生全程中一系列與生涯相關的選擇和轉換歷程。

工作vs.職業vs.職涯有何不同？



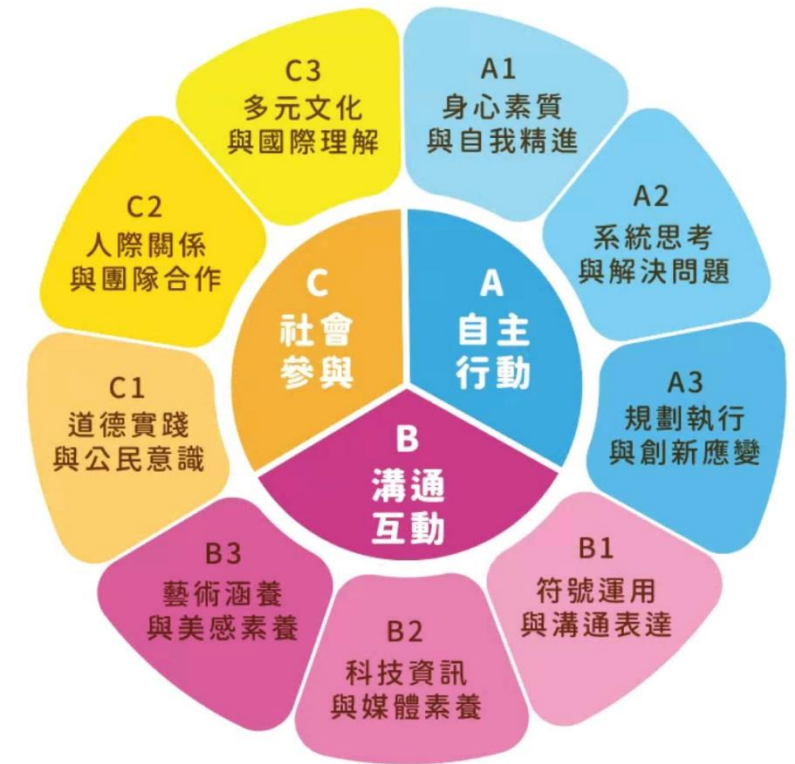
- **尋找工作**：有雇主雇用你
- **確認職業**：執行特定領域任務與專業認同
- **發展職涯**：人生的階段選擇

生涯發展三環



生涯教育 (career education)

- 將生涯發展的概念統合在學習的歷程中，由幼稚園到成人，包含生涯認識、生涯探索、價值觀澄清、決策技術、生涯定向與準備（金樹人，2011）。
EX：生涯融入學科結合108課綱。



生涯輔導(career guidance)

- 有系統的協助個體，獲得面對未來生涯選擇時所需的知識、態度和技巧，據以規畫其所欲接受之教育方案，來為未來的工作做好準備、並協助其規畫未來職場中的生涯發展進路等(金樹人,2011)。
- 有系統的協助個體發揮自我及工作的知識、教育及休閒以及培養決策能力，管理自己的生涯發展，內容包括求職、面談與工作調適能力的培養(Herr& Cramer, 1996)。

生涯諮詢/諮商(career counseling)

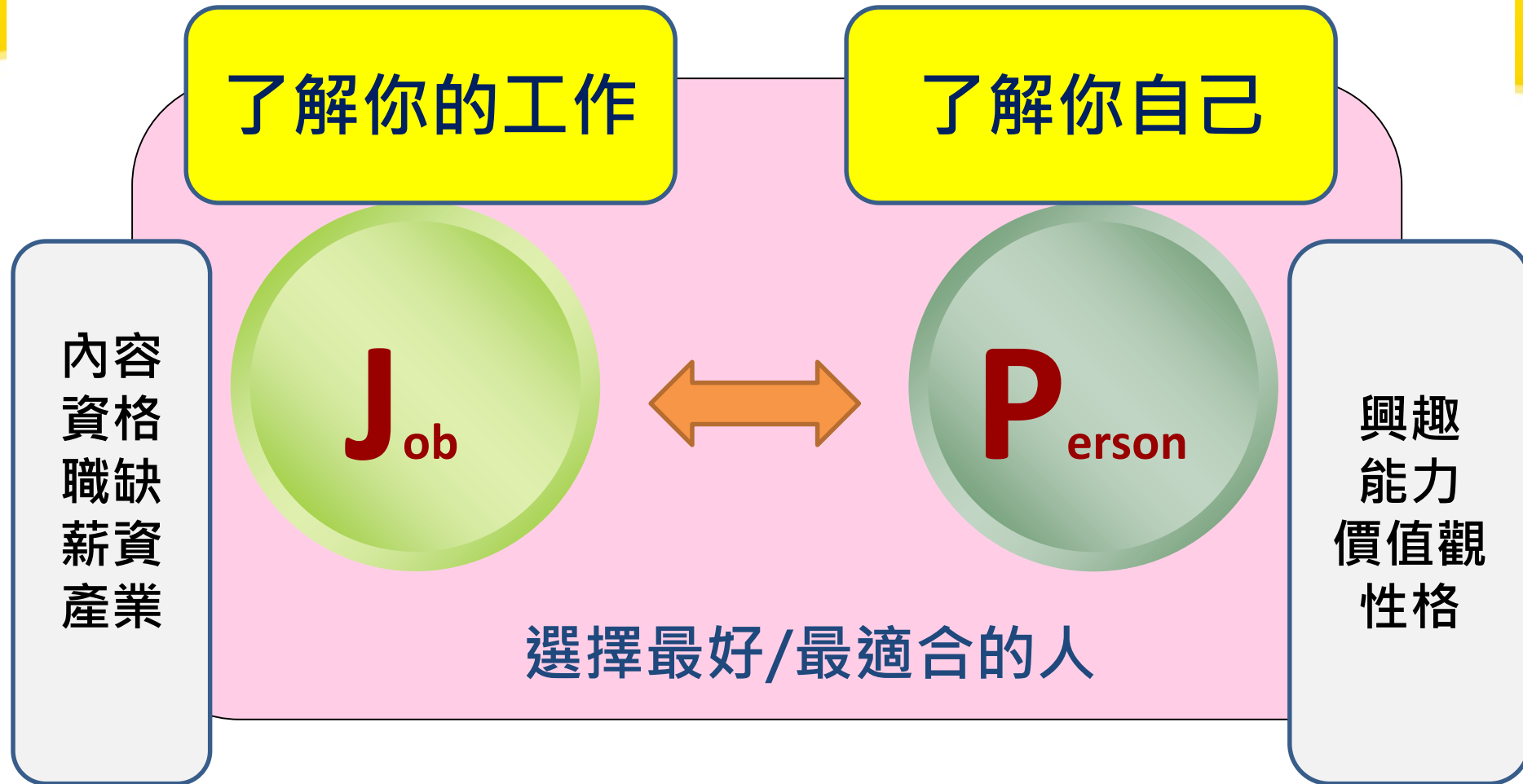
- 透過一對一或團體的方式，由專業諮商人員協助個人克服和生涯準備、生涯探索、生涯選擇與生涯適應有關的困難問題。去除情緒與認知的障礙，達成生涯角色、工作角色與各種生活角色之間的融洽和諧，以增進個人的生涯發展與生活適應(金樹人,2011)。
- EX1：過去經歷同儕霸凌，對人群互動感到焦慮，不想跟人群有接觸。
- EX2：學習成績低落導致自我效能很低，對自己缺少自信。

常用的生涯理論與工具

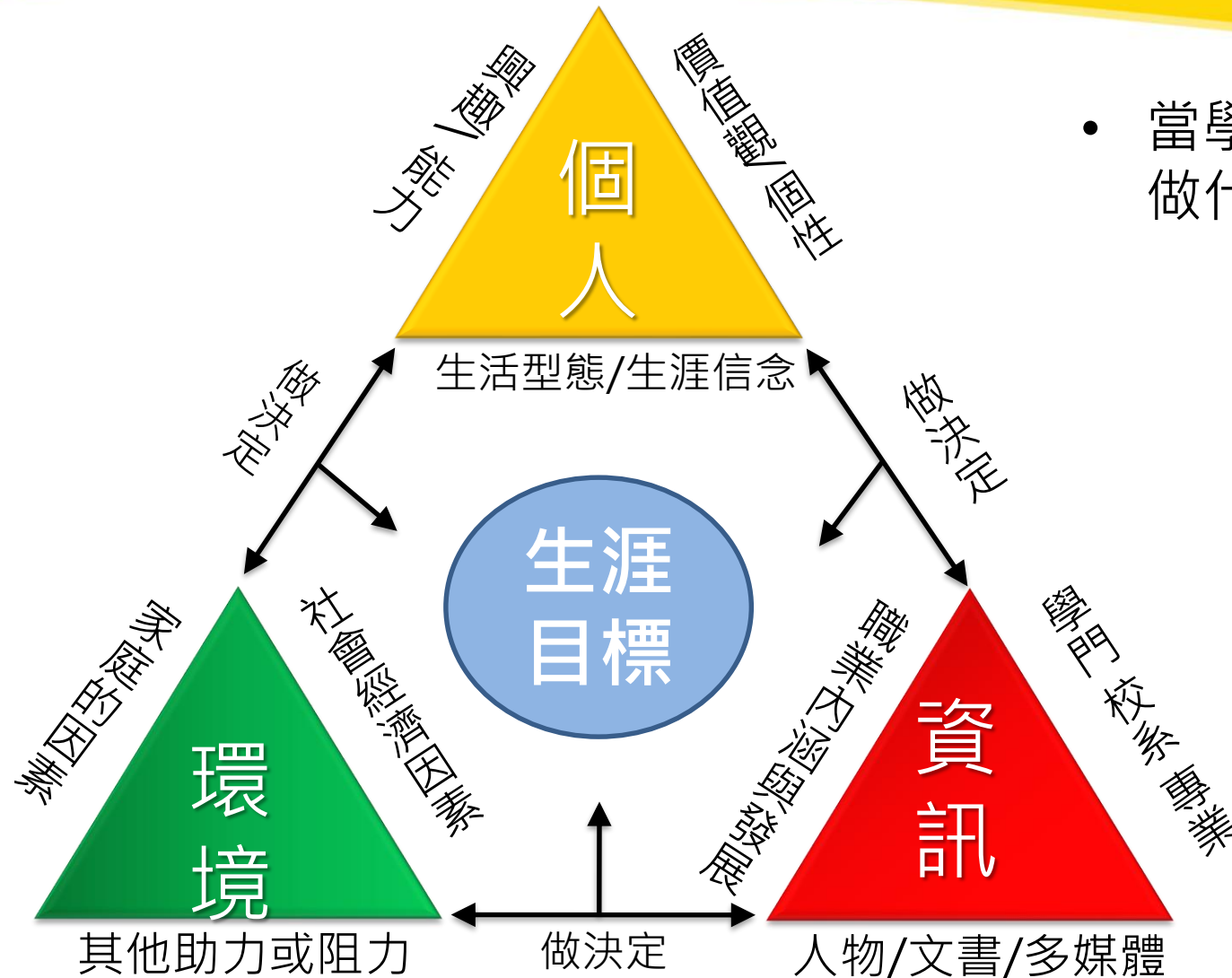
生涯諮詢/輔導的任務

- 是協助當事人
 - 認識自我（興趣、能力、價值觀、性格、信念等）
 - 認識工作世界（科系、職業、工作、產業、生涯/職涯路徑等）
 - 進行選擇與計畫（生涯決策、制訂計畫、生涯轉換、角色調整等）
 - 並且執行規劃（促進行動、追蹤輔導等）

工作與人的搭配



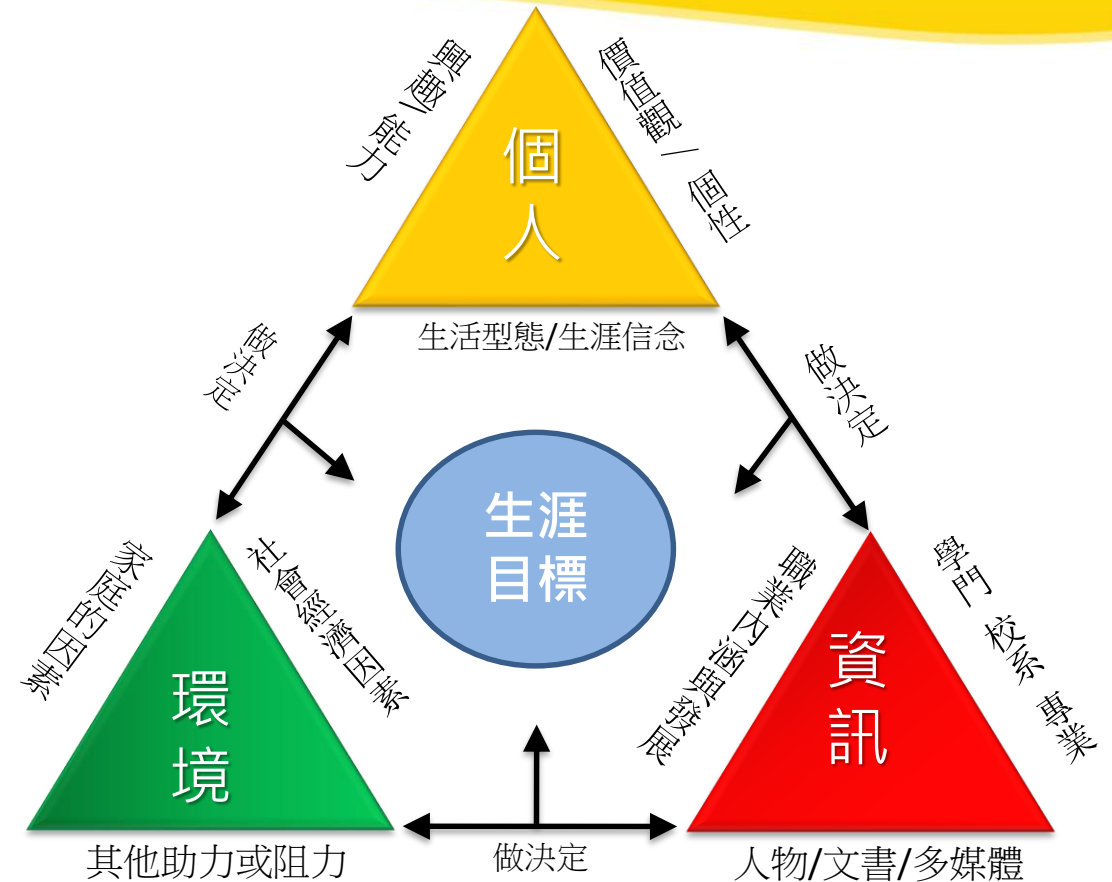
生涯規劃金三角理論 (Swain,1984)



- 當學生說不知道未來要
做什麼的時候？

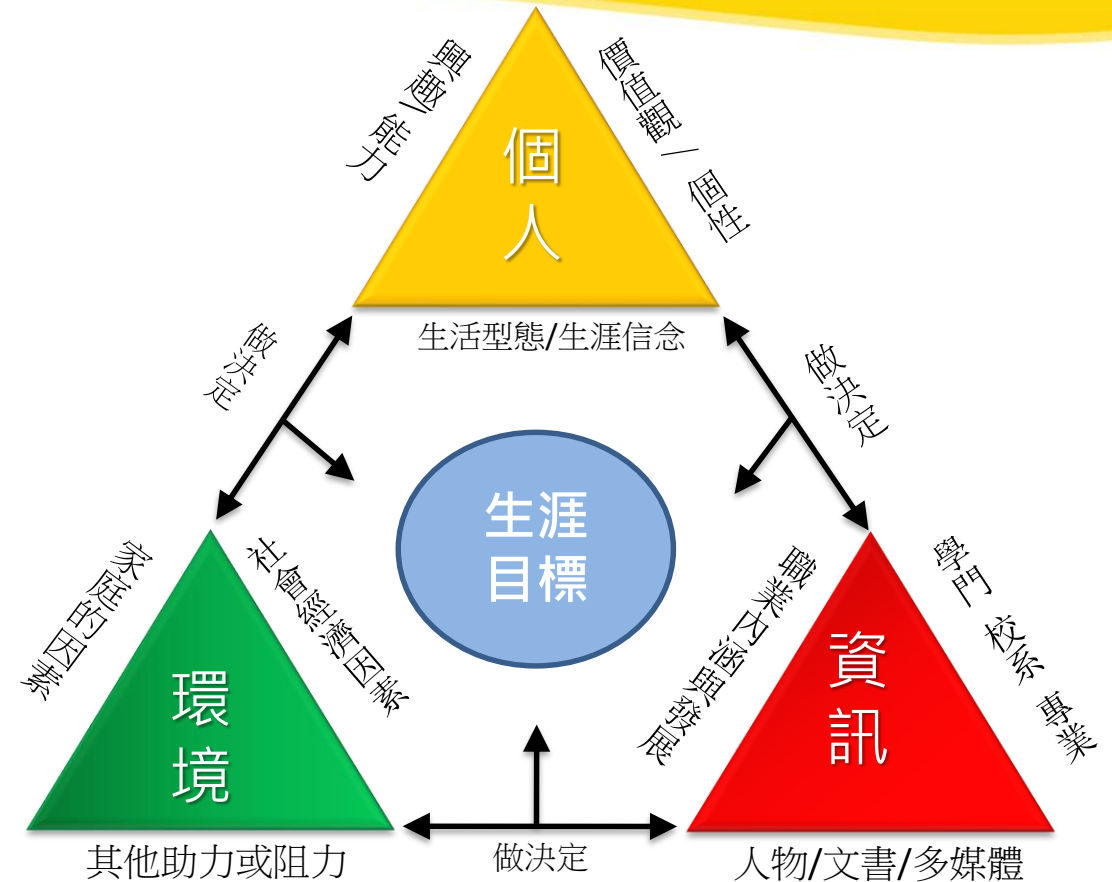
個案練習1

- 學生經常看抖音上的短視頻，告訴你讀書沒有太多的用處，只要能夠成為網紅就會有很多收入。爸媽都在工廠當技術人員，告訴孩子念到大學畢業就好，趕快出來賺錢，平時放假的時候都要回去老家幫忙種田。孩子認為工作就是為了賺大錢，最擅長的是創作短影音吸引很多人氣，會自己學AI生成圖片與影音。班上同學下課後會去補習，但是當事人都是在打遊戲度過時間。



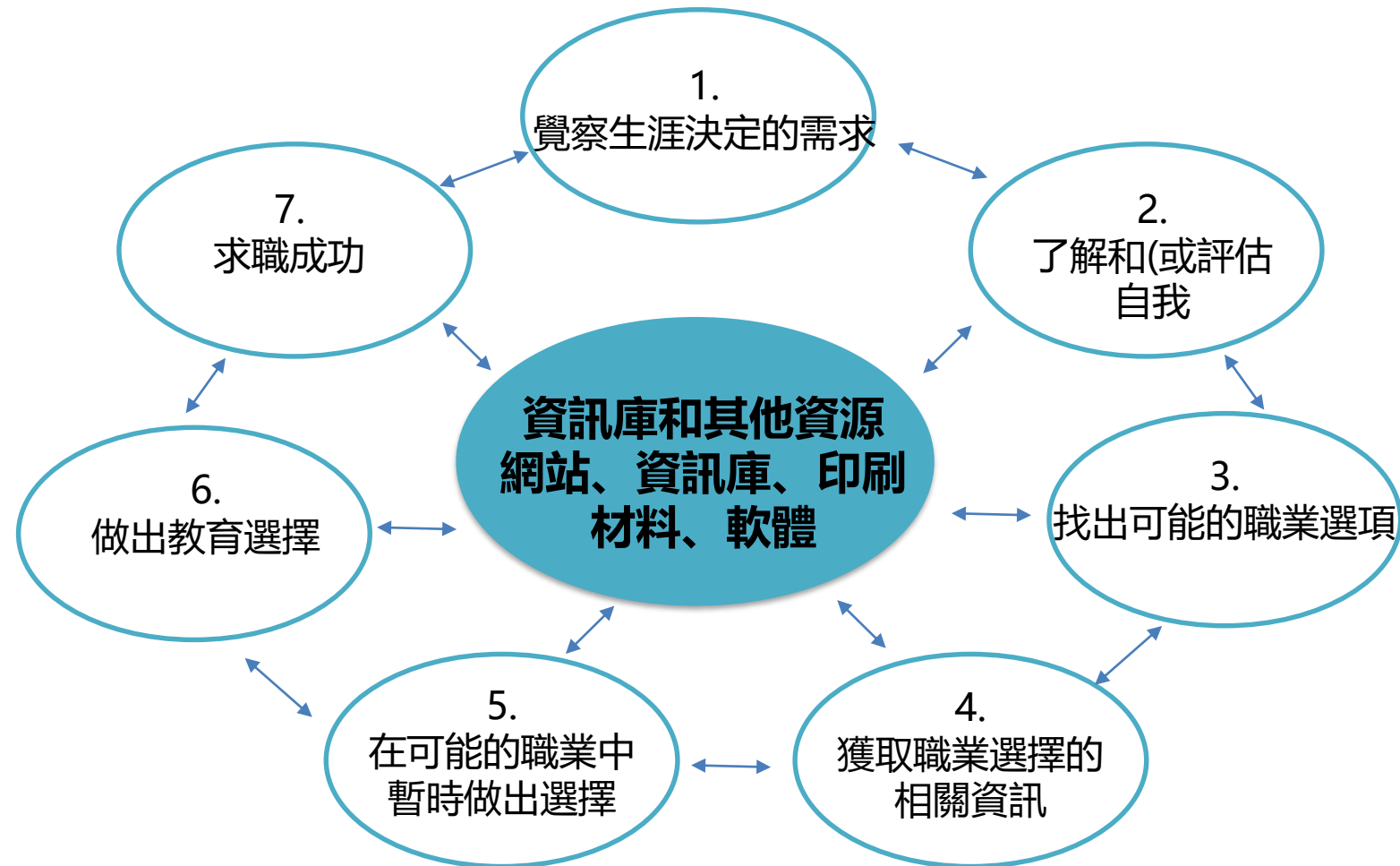
個案練習2

- 學生平常喜歡寫程式以及戶外冒險運動，也會上網了解目前股票投資的趨勢。父母都在科學園區上班，爸爸平時的興趣是股票投資，媽媽則是投資不動產。從小家庭培養孩子多重的興趣，只要孩子有興趣就鼓勵去多學，從小有會參加很多營隊，包含機械人、樂高、程式設計等。孩子喜歡在大家的前面表現自己，喜歡在同學前面當領導者。孩子成績中上，但是英文則是強項。孩子平時會與爸媽的同事一起在假日的時候出遊，也會跟他們聊未來的職業。



生涯規劃歷程的基本模式

生涯規劃歷程的基本模式



第一步驟：覺察生涯決定之需求

- 理想與現實具有落差，落差與個人有關
- 當事人會想要改變動機或朝向變好的期待
- 不確定要如何達到理想目標（缺方法、缺資源或有阻礙）
- 立即性的目標vs.發展性的目標
- EX1：如何促進學生的學習/生涯動機？
- EX2：學生問你為什麼要唸書？

第二步驟：了解和/或評估自我

- 人與工作/科系的適配
- 興趣
- 技能
- 能力
- 價值觀
- 性格



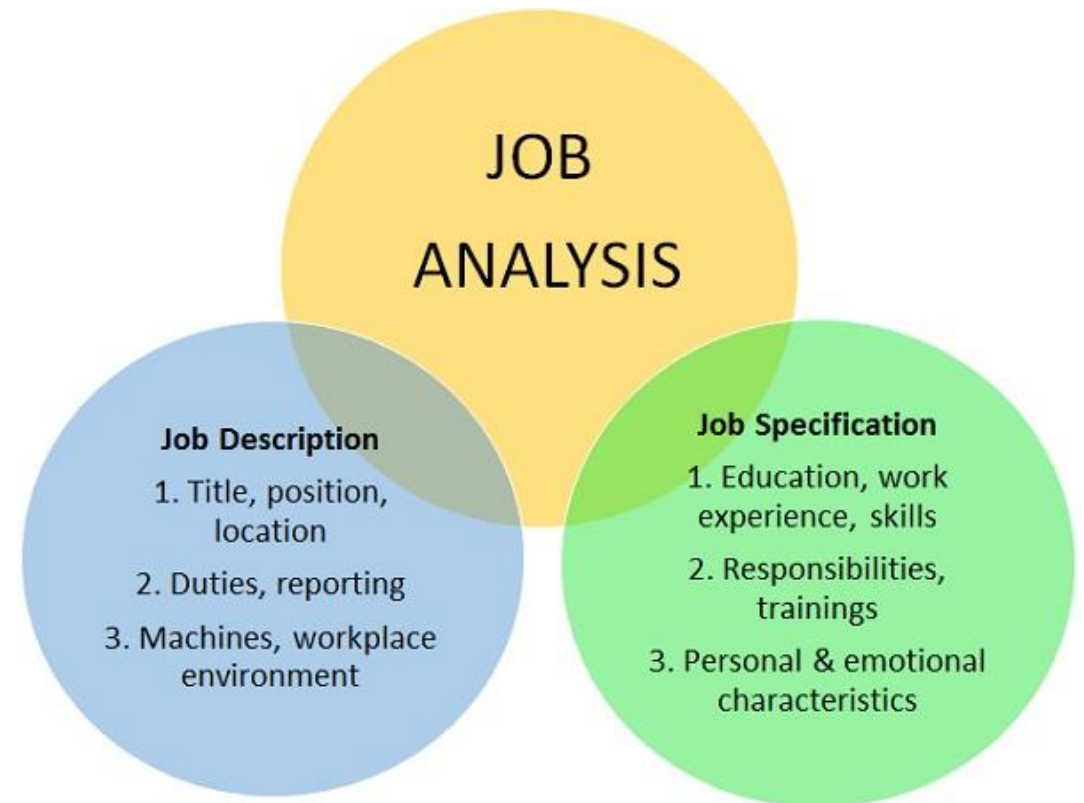
第三步驟：找出可能的職業選項

- 透過書籍、測評或網路資料庫訂出初步選項
- 對於領域感到興趣
- 初步具備相關的工作能力
- 透過職業訓練學習相關技能（技藝課程）
- ※不僅只有個人的職業想像



第四步驟：獲取職業選擇的相關資訊

- 收集職業相關訊息（工作分析）
- 進入職場相關訓練
- 職業前景與職業預測
- 自己的工作準備度
- 期望薪資水準
- ※做出承諾探索某些職業
- 讓孩子探索有興趣的職業



第五步驟：暫時從可能的職業選項做出選擇

- 進行職業訪談（在職工作者、潛在雇主、熟悉該職務的人等）
- 書籍與網路上資訊
- 爭取實習機會
- 兼職工作
- 做出承諾選擇職業



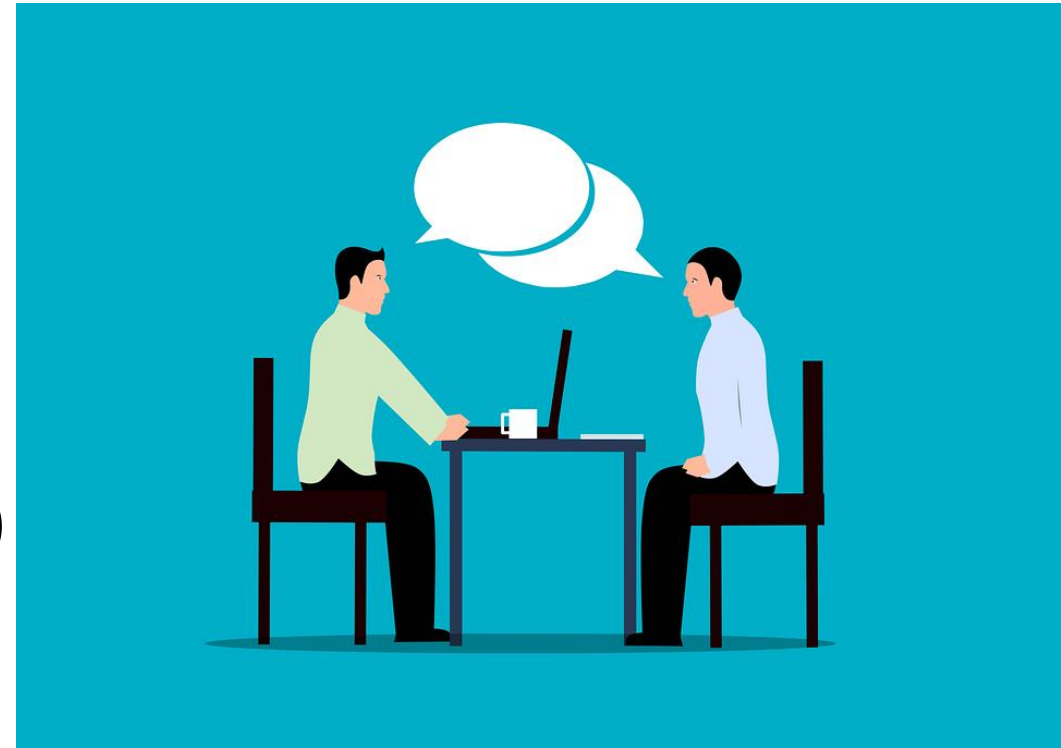
第六步驟：選擇進修

- 制訂學業/學習計畫（決定學校與主修）
- 職業訓練課程
- 訂出轉職計畫



第七步驟：求職成功

- 撰寫履歷表與自傳
- 練習面試技巧
- 透過職缺資料庫求職
- 人脈網路求職（專業vs.非專業人脈）



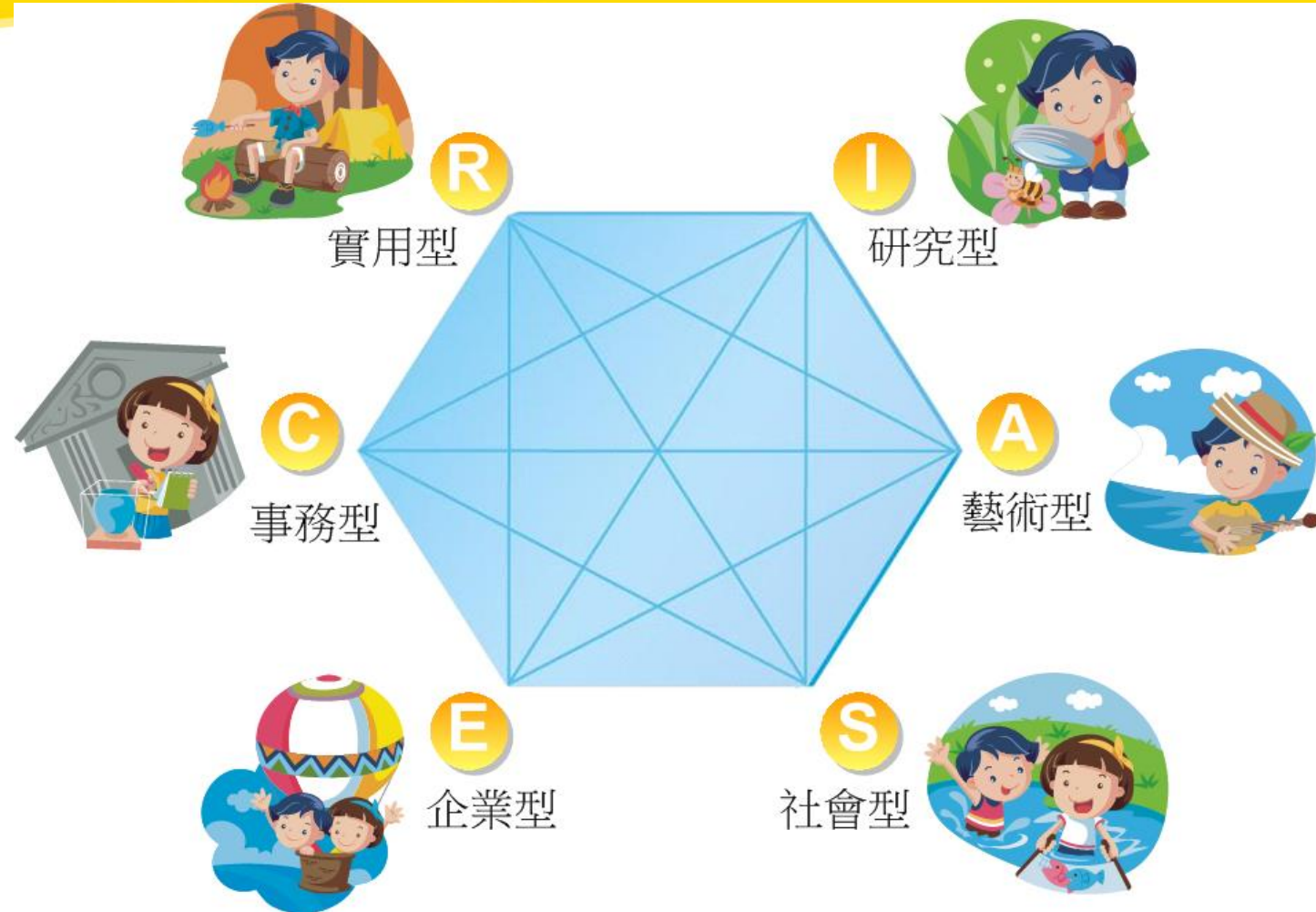
問題討論

- 請問目前你所服務的對象，在**生涯規劃歷程**當中，哪一個部分著墨的比較多？哪一個部分會比較欠缺，為什麼會有這個現象？可以如何做的更好？



自我探索--認識自己特質 (興趣、能力、與價值觀)

六種興趣類型



我喜歡做的事 <https://exam1.taiwanjobs.gov.tw/Interest/Index>

Holland興趣理論（六種類型）

| 類型 | 描述 |
|--------|--|
| R實用型/工 | 喜歡在動手的环境中工作，有明確的步驟與規則，對機械和工具類有興趣。喜歡從事機械、電子、土木建築、農業等工作。 |
| I研究型/理 | 喜歡依據自己解決問題，愛好追根究底、觀察、思考、分析以及推理。對於解決問題的細節較無興趣。喜歡生物、化學、醫藥、數學等工作。 |
| A藝術型/文 | 喜歡創新與表達，透過文字、繪畫、設計等來表達創意。喜歡從事音樂、文字、戲劇、設計、舞蹈、繪畫等工作。 |

| 類型 | 描述 |
|--------|---|
| S社會型/人 | 喜歡與人一起工作，互動，關心人勝過於關心工作本身，較少操作性的解決問題。喜歡從事諮商、輔導、社會工作、醫護、宗教等工作。 |
| E企業型/商 | 喜歡透過自己改變現況，彼此相互競爭，計畫並立刻行動。較少花在科學研究，善用個人影響力。喜歡從事管理、銷售、政治等相關工作。 |
| C事務型/事 | 著重精確與規範，喜歡按部就班、精打細算，不喜歡改變或創新，也不喜歡領導與冒險。喜歡從事金融、會計、銀行、秘書等工作。 |

興趣評量的工具

- 國中生涯興趣量表(第二版)-心理出版社
- 情境式職涯興趣測驗(Situational Career Interest Test)
- 生涯興趣量表(CII)-測驗出版社
- UCAN職業興趣探索
- 職業興趣卡(職業憧憬卡，尋常日)



了解自己的價值觀

- 你未來在工作的時候，你最看重的是什麼？
- 讓你可以從工作當中滿足的是什麼？



我的工作價值觀

10

0

物質報酬

權力、影響

意義

專精

創意

親和

自主性

安全感

地位

升遷



價值觀評量的工具

- 價值觀牌卡--生涯卡
- Super價值觀排序
- 明尼蘇達工作價值觀排序
- 104人力銀行工作價值觀量表
- 生活價值觀量表(中國行為科學社)



受測者在工作上較重視

- ✓ 上司重視部屬意見
- ✓ 工作關係
- ✓ 工作穩定性

受測者在工作上較不重視

- ✓ 出差

重視

不重視



個人的共通能力清單

- 語文理解
- 傾聽別人
- 文字表達
- 口語表達
- 數學演算
- 科學邏輯
- 批判思考
- 主動學習
- 瞭解別人
- 與人合作
- 說服他人
- 協調合作
- 教導他人
- 服務導向
- 解決複雜問題
- 任務分析

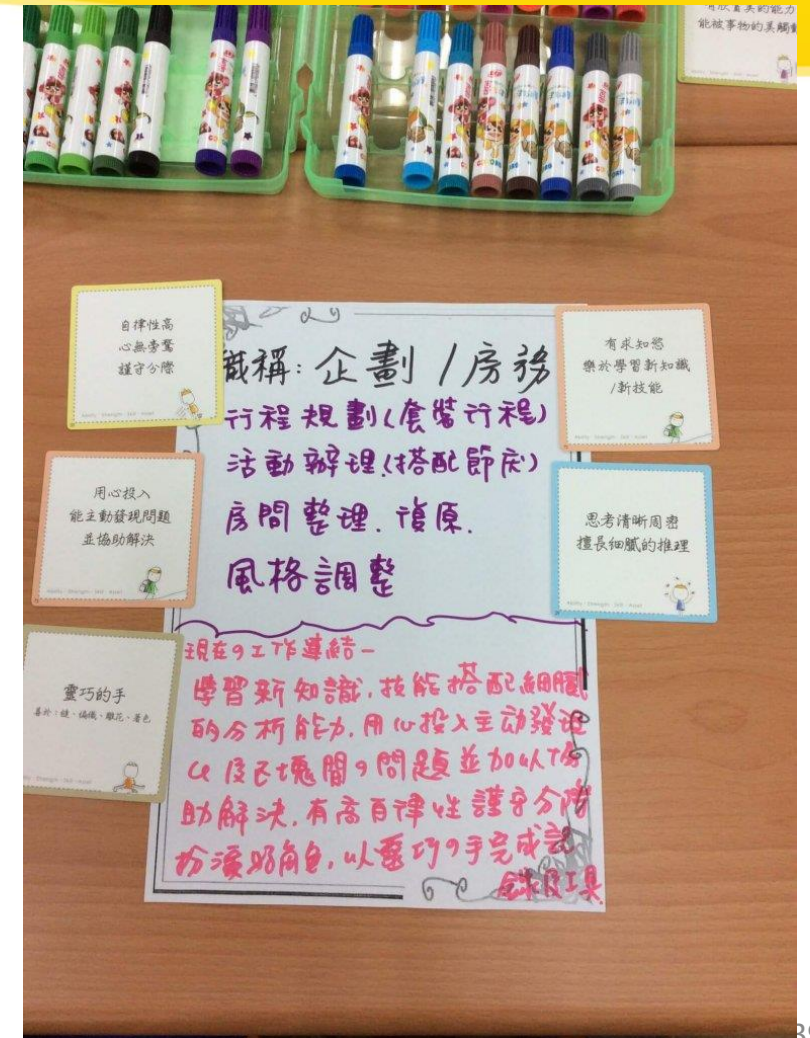
請用具體的事件來描述（生活/興趣/學習/人際等）？

多元智能



能力評量的工具

- 1.學生的學科表現
- 2.多元智能的評量
- 3.多元性向測驗的評量
- 4.成就測驗的評量
- 5.可遷移能力的評量
- 6.非正式評量-能力強項卡片



《2020未來工作報告》

世界經濟論壇(World Economic Forum)

- 1.分析思維
- 2.積極學習與學習策略
- 3.複雜問題的解決能力
- 4.批判性思考
- 5. 創意與原創性
- 6.領導能力與社會影響力
- 7.科技的運用
- 8.科技設計與程式編碼
- 9.正面思考、抗壓性與彈性
- 10.推理、梳理問題、構思概念
- 11.情緒管理
- 12.發現錯誤與使用者經驗分析
- 13.服務導向的思考模式
- 14.系統分析與評估
- 15.說服力與談判能力

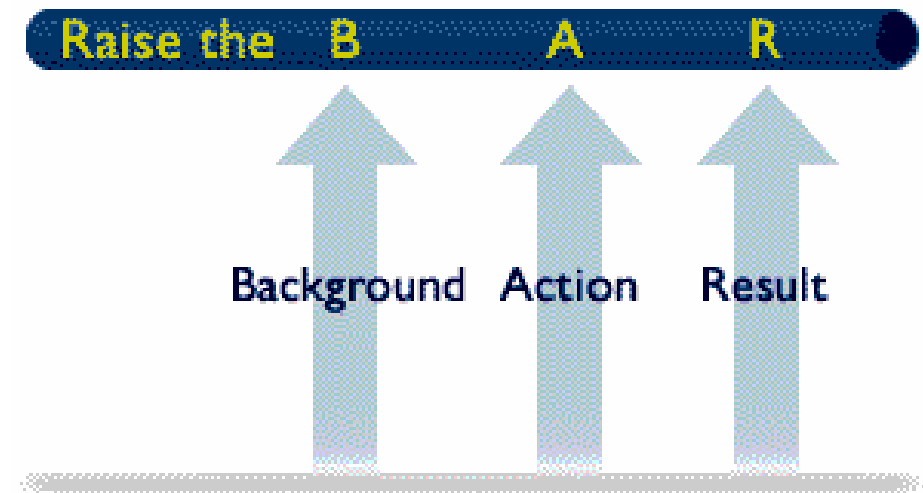
| 類別 | 績效指標 | 不推不動(不會) | 機械動作(會) | 主動思考(熟) | 舉一反三(精通) |
|------|------------|-----------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|
| 思維能力 | 理解能力 | 資訊接收 | 點線思考 | 全局(面)思考 | 系統思考 |
| | 決策能力 | 決策參與 | 問題診斷 | 問題診斷，提供意見 | 快速診斷，做出正確決策 |
| 執行能力 | 專業能力 | 自給自足 | 協助他人 | 成為專業顧問 | 樹立典範 |
| | 服務能力 | 依需求提供服務 | 主動提供服務 | 有系統為之並建立相關文件 | 提供更好的解決方案並執行 |
| | 服務能力(後勤單位) | 提供資料-整理 | 提供資料-分析 | 找出問題並改善 | 提供更好的解決方案並執行 |
| | 顧客滿意 | 依客戶要求完成 | 依客戶要求完成，並主動解決客戶的問題 | 超越客戶期望，並得到客戶的認可 | 與客戶共創價值 |
| | 風險管理 | 如果情況需要，確實提出救援計畫 | 對發生的問題，可提出解決方案並確實追蹤，定期報告進度 | 事先預防可能發生的問題 | 以有系統的方法來避免危機 |
| | 資源運用能力 | 被動使用現有資源 | 主動尋找現有資源 | 主動尋找現有資源，並以最有效的方式使用之 | 主動開發新的資源 |
| | 問題解決能力 | 依指導解決問題 | 獨立解決問題 | 預先防範 | 杜絕問題發生 |
| | 任務完成方式 | 依據工作指引完成任務 | 適時調整工作指引，有效率的完成任務 | 預先調整工作內容的輕重緩急，以防範問題發生 | 發展更有效的工作指引，並可供他人做為典範使用 |
| | 支援需求程度 | 經常需要支援 | 有時需要支援 | 可獨立作業 | 可獨立作業且能支援他人 |
| 團隊合作 | 適應力 | 被動調整 | 主動適應 | 快速融入 | 快速融入，彈性調整 |
| | 溝通能力 | 表達與傳遞原有資訊 | 提供其他有用資訊，且提出分析結果 | 掌握有用資訊，並提供專業判斷和有利建議 | 將建議化為具建設性的具體行動 |
| | 協同合作力 | 習慣獨立作業 | 與團隊共同分工完成任務 | 與團隊共同分工，並主動協助他人 | 與團隊共同分工，主動協助他人並扮演激勵團隊士氣的角色 |

| 類別 | 績效指標 | 不推不動(不會) | 機械動作(會) | 主動思考(熟) | 舉一反三(精通) |
|------|---------|-------------------|------------------|-------------------------|--------------------------|
| 敬業程度 | 學習能力 | 接收知識 | 整合知識 | 應用知識 | 創造知識 |
| | 積極進取 | 不推不動 | 機械動作 | 主動思考 | 主動思考，快速反應 |
| | 自我挑戰 | 避免挑戰 | 接受挑戰 | 追求挑戰 | 擁抱挑戰 |
| | 工作熱忱 | 獨善其身 | 任務導向 | 樂在工作 | 服務導向 |
| 工作品質 | 時效掌控 | 未能準時完成任務 | 準時完成任務 | 準時完成高品質的任務 | 準時或早於預定時程內，正確無誤的完成任務 |
| | 任務執行完整性 | 涵蓋基本任務要求 | 達到任務要求 | 部分超出任務要求 | 超出任務要求 |
| 領導能力 | 績效管理 | 放任部屬，缺乏投入 | 僅執行績效結果評核 | 執行過程輔導以牽引員工提高工作績效 | 牽引員工提高工作績效並能激發員工潛能 |
| | 授權賦能 | 被動授權部屬 | 主動授權部屬 | 有計畫的授權部屬 | 有計畫的授權與賦能部屬 |
| | 人才培育力 | 被動培育 (需求發生時執行) | 主動培育 (滿足短期需求) | 規劃與執行人才培育計畫 (滿足不時之需) | 規劃與執行人才培育計畫 (發展高潛能人才) |

利用BAR這個工具來說自己的故事

‘**經一事,長一智**’ 是我們最好能力精進的方法，透過事件來總結我們所獲取的經驗和能力，從中建立自信。

- 背景 (Background)
 - ✓ 曾經遭遇過的真實狀況和當時的背景說明
- 行動 (Action)
 - ✓ 當時採取了甚麼樣的具體行動
- 結果 (Result)
 - ✓ 得到了甚麼樣的結果
 - ✓ 學到了什麼經驗



B-A-R 舉例

| | |
|----|---|
| 背景 | 大三下學期在老師的介紹下，從學校的育成中心接了打工計畫，目標幫公司完成ippbx和wifi面板設計雛形。我在團隊裡的工作主要負責會議記錄、支援和連絡廠商。 |
| 行動 | <p>第一次打會議紀錄時，毫無頭緒，無法將會議內容完整呈現在會議紀錄裡，在看了上司給的範本後，我會在會議中將重要的關鍵字記錄下來，並且整理後用簡單明瞭以條列式的方式呈現出來。</p> <p>在設計圖完成後，我連絡廠商並且溝通協調設計圖的內容、打樣的價格和數量並挑選適當廠商，一開始電話連絡廠商常因為緊張而語無倫次，後來溝通前會先列一張清單，這樣可以讓我有條理的溝通，並且不緊張。</p> <p>在模型方面，我負責支援wifi面板，因紙板的材料不堅固，所以改用壓克力板，嘗試用銑床失敗後，使用壓克力刀，並且完成模型。</p> |
| 結果 | 我在過程中邊做邊學，像是一些設計的方法，成本的考量等，並且和上級做良好的進度回報，能和廠商做清楚的溝通協調，遇到問題時能和同學一起討論並嘗試用不同的方法解決，最後我們交出設計圖和模型，有了這次的經驗讓我在有效溝通上成長不少。 |

B-A-R 練習

| | |
|----|--|
| 背景 | <p>寒假期間，因同學介紹到家樂福蔬果課打工，內容負責過磅、補貨，後來因為櫻桃有活動，所以擺了一個攤子在店門口，由我負責包櫻桃和推銷櫻桃禮盒，剛好碰到過年送禮熱潮。</p> |
| 行動 | <p>第一天早晨補完貨之後，開始幫客人過磅，每個蔬菜水果都有編號，紀錄在一張紙上，每次過磅都要查一下，人多就會塞住，客人會開始不耐煩，為了避免這種事情發生，我把那張紙拍下來帶回家背，過了幾天之後變得比較熟練。</p> <p>過磅的時候常常有我不認識的蔬菜或是水果，像是蘋果就有五種，我還把柑橘和柳丁搞錯，給客人和其他員工添了不少麻煩，為了增加我對水果的認識，我就利用空閒時間去每個區域摸清水果的底細，之後就不會看不懂水果，給客人標錯價格了。</p> <p>剛開始叫賣櫻桃時，自己要先吃過，要先說服自己，然後會用聲音吸引客人，看到有興趣停留的人就跑過去給他們試吃推銷，當賣出第一盒櫻桃時，那種成就感讓我為了賣出下一盒櫻桃努力不懈，從剛開始只會叫賣，到後來我學會看櫻桃的品質和新鮮度進而跟客人講解，讓客人買得心服口服，然後賣出一箱箱的櫻桃。</p> |
| 結果 | <p>為了順利過磅，對水果有比較深刻的瞭解，推銷水果時，能夠向客人清楚的解釋這批櫻桃的優點，如何選購新鮮的櫻桃，並使其購買是最大的收穫，從中取得的成就感更能讓我努力不懈。</p> |

認識科系/職業世界

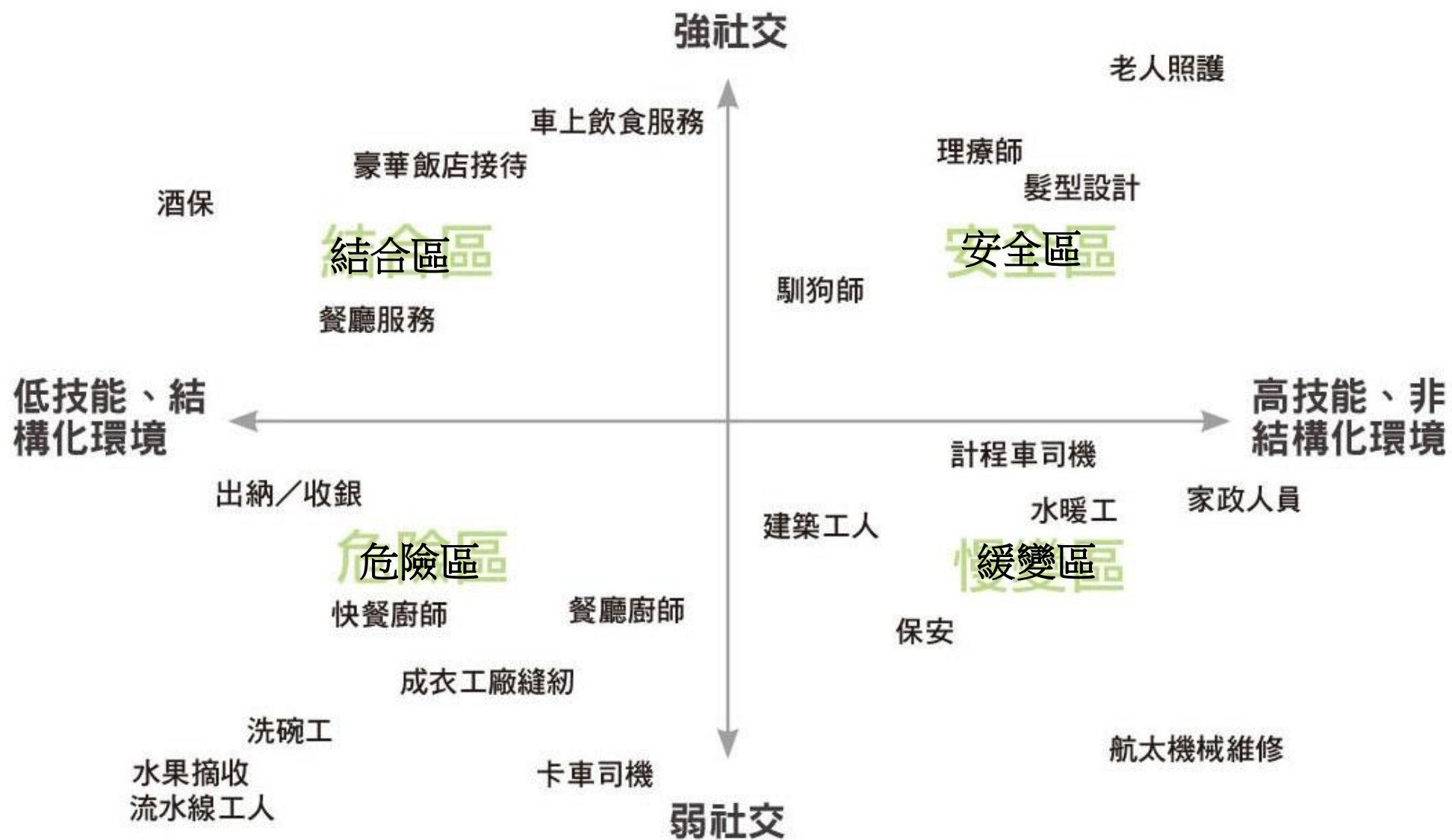
最不受AI (Chat GPT) 影響的職業

| | | | | |
|-------------------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-----------------------|
| 農業設備操作員 | 運動員/體育競賽者 | 木匠助手 | 屠宰商/肉類包裝商 | 機車玻璃安裝工 和維修工 |
| 輪胎修理工/更換工 | 石匠 | 整修工 | 水泥工/混凝土修整工 | 廚師 (速食) |
| 洗碗工 | 井口泵操作員 | 手工切割/修剪工 | 打樁機操作員 | 挖泥船操作員 |
| 摩托車技工 | 電線安裝/維修員 | 金屬澆注/鑄造工 | 井架操作員 (石油/天然氣) | 肉類/家禽/魚肉的 切割/修整員 |
| 非技術工 (石油/天然氣鑽探) | 鋪路操作員 | 餐廳服務生/ 調酒師助手 | 軌道鋪設/設備維護員 | 挖掘/裝載機/ 吊鬥鏟操作員 |
| 鋪地板工 (地毯木頭/ 硬磁磚除外) | 耐火材料修理工 (磚匠除外) | 礦用錨焊機操作員 | 鑄造模具/核心製造商 | 磚匠/石匠/磁磚/ 大理石鋪設工助手 |
| 鋪管工/水管工/管道 安裝工/蒸汽安裝工助 手 | 蓋屋頂工人助手 | 公車/卡車機械師/ 柴油引擎專家 | 油漆工/泥架工/ 泥水匠助手 | |

就業風險評估圖：認知勞動



就業風險評估圖：體力勞動



認識科系/職業世界

- **1.職業資訊系統**：了解職業世界(內容任務、條件資格、環境、證照等)
- **2.教育/訓練資訊系統**：了解生涯進路(career path)：選擇高職/高中/專科、科系、科系到職業的路徑；職訓資訊
- **3.勞動市場的趨勢**：產業趨勢、職缺數量、政策經濟、薪資水準等
- 學生生涯輔導網<https://friendlycampus.k12ea.gov.tw/Career>

職業資訊系統：勞動部工作百科

職業訊息搜尋結果「工程師」

下一頁 ▶

○ 070102 IC佈局工程師

職務簡介

從事電子晶片佈局之研發、設計繪製，並完成驗證模擬等工作。

經常性薪資

68,149元

常見科系

電機電子工程
學類

更多

學歷要求

大學

○ 070103 IC封裝/測試工程師

職務簡介

從事電子晶片封裝製程評估、設備測試之技術發展、工程設計、平台建構、與問題分析解決等工作。

空缺數

6395人 

經常性薪資

68,149元

常見科系

電機電子工程
學類

更多

學歷要求

大學

職業資訊系統：台灣就業通影片專區

YouTube TW

搜尋

Home 首頁

Shorts

訂閱內容

你的內容

勞動力發展署台灣就業通

@user-kn2io4st1u · 9040位訂閱者 · 390 部影片

「台灣就業通」是政府官方的人力銀行網站，主要服務內容是協助廠商免費徵才、民眾求職... >

訂閱

首頁 影片 直播 播放清單

為你推薦

- 7:29
- 7:06
- 7:00

職業資訊系統：104工作世界

習歷程 落點分析 興趣測驗 更多 ▾

104工作世界

全部職務

職場趨勢

探索神器

🔍 搜尋職務名稱

了解職業，少走彎路



管理財經



產銷業務



客服支援



技術品管



研發科技



醫療保健



營建製圖



餐旅美容



藝術傳媒



教研輔導



其他



未來城市

心理測驗

未來要做什麼工作？測出適合職業 >

教育/訓練資訊系統：Collego大學學群



大學選才

高中育才

焦點話題

最新消息

搜尋

常見問與答

登入

學群？學類？別傻傻分不清楚啦！



資訊學群



工程學群



數理化學群



醫藥衛生學群



展開

教育/訓練資訊系統：104升學就業地圖

人力銀行 興趣測驗 學習歷程 學生打工 更多 ▾

104 升學就業地圖 登入/註冊

了解科系，探索職涯
提供畢業薪資出路、科系介紹，還有真實就讀心得！

選擇科系類別 ▾ 選擇學校地區 ▾ 關鍵字 (科系、大學...) 搜尋

半導體 商管財經 廣告媒體 社會心理 設計藝術 醫藥衛生 探索方向 不分系

地區找學校 科系列表

熱門大學學類 熱門科大群類

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 最多新鮮人 ② | 畢業起薪高 ② | 企業指名要 ② |
| 1 登入解鎖看第一名 | 1 登入解鎖看第一名 | 1 登入解鎖看第一名 |
| 2 電機工程學類 | 2 土木工程學類 | 2 資訊工程學類 |

教育/訓練資訊系統：台灣就業通職訓課程



台灣就業通
TaiwanJobs

職業訓練整合網

網站導覽 |

字級 | [大](#) [中](#) [小](#)





在職訓練網



職前訓練網



青年職訓資源網



補助企業辦理員工訓練計畫網



勞動力發展數位服務平台



其他政府單位職訓課程

課程查詢 | 最新消息 | 職人夢工廠 | 職訓專欄 | 影音專區 | 計畫資源 | 其他資源 | 關於職訓



會員登入

頁 > 課程查詢 > 職訓課程查詢

職訓課程查詢

職訓課程查詢

歷史課程查詢

分區課程查詢

其他政府單位課程

地圖找課程

職訓課程查詢條件

訓練性質 全部 職前訓練 分署自辦在職訓練 青年專班 產業新尖兵 產業人才投資方案 區域產業據點(在職)

上課地點



勞動市場的趨勢：104人力銀行職缺訊息

工程師

× | 地區

↓ | 職務類別

搜尋

更新日期

出勤制度

薪資待遇

經歷要求

公司相關

更多條件

排除條件

清空條件

檢視或訂閱條件

找公司：康銘環境工程技... 鴻森技師事務所 見安營造股份有... 歷宏股份有限公司

更多公司 >

全部(101488)

全職(99464)

兼職(1399)

高階(96)

其他

第 1 / 150 頁

符合度排序

機電工程師

和合資源綠能有限公司

台南市南區 | 3年以上 | 專科

1. 太陽光電系統現勘、丈量、空拍、初步結構型式判斷、初步併聯型式判斷。2. 太陽光電系統圖面繪製(單線圖、昇位圖、銜接點配置圖、模組平面配置圖、計量設備裝置配置圖、施工圖)。3. 材料成本評估及設備採購清單製作。4. 工程相關品檢點檢測。5. 須配

月薪40,000~80,000元 員工20人

儲存

應徵

0~5人應徵

研發工程師

詠基工業股份有限公司

台中市烏日區 | 3年以上 | 專科

1. 與設計工程師討論設計圖。2. 將設計工程師圖面發包打樣。3. 必要時可以自行加工產出樣

儲存

應徵

強力放送

【104】前端工程師、後端工程師擴大招募，薪優面議

新北市政府就業服務處
113年度就業促進研習暨履歷健診計畫

用好履歷
迎接好時機

指導單位 | 勞動部 新北市政府勞工局
主辦單位 | 新北市政府就業服務處

瀏覽次數: 19639

中高年齡層如何再回

勞動市場的趨勢：薪情平台



薪情體驗



個人薪情比比看

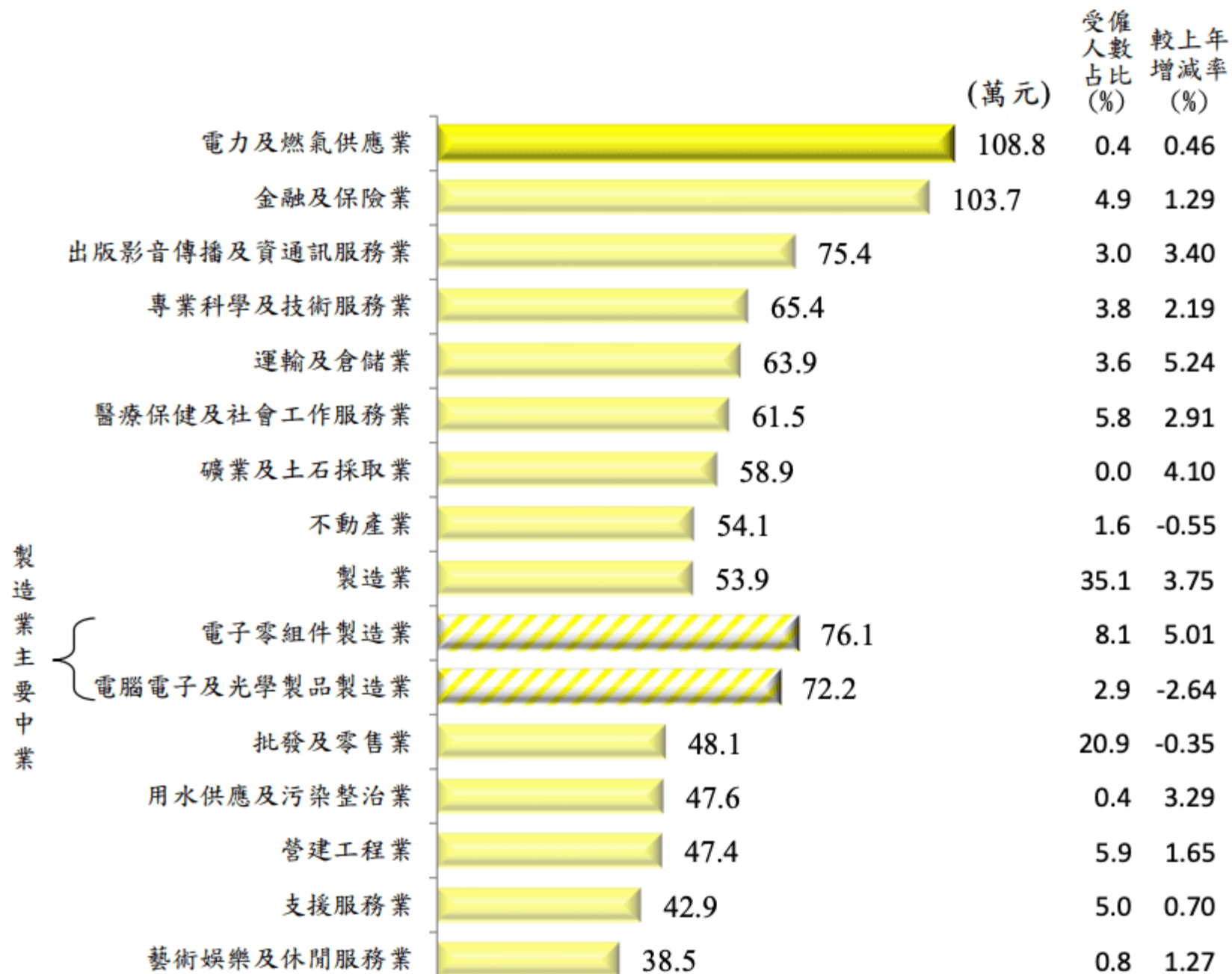


職缺薪情連連看



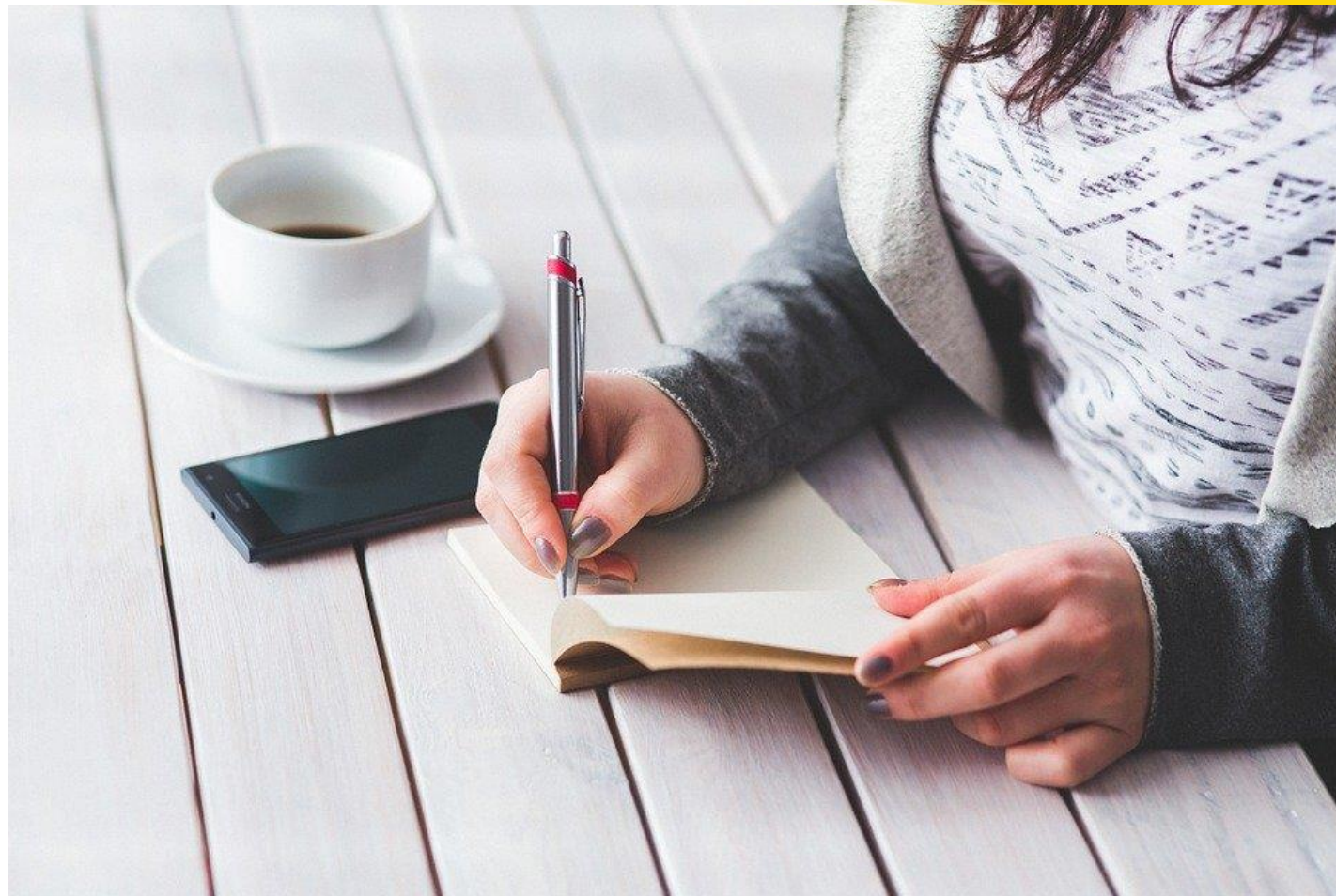
黑白ㄅ! 男生女生PAY?

111年全年總薪資中位數及年增率－按行業別分



協助學生了解工作/職業？

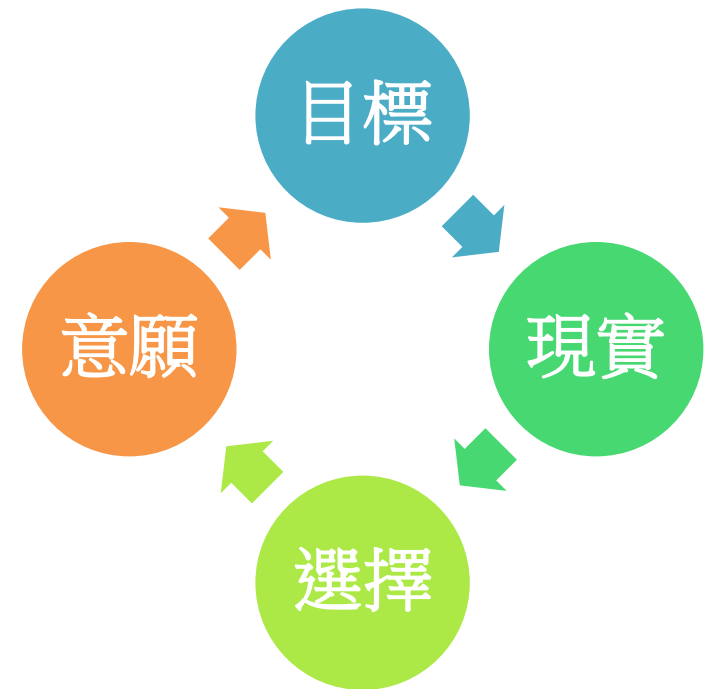
- 詢問在職工作者
- 實習經驗
- 產業參訪
- 網路二手資料
- 觀察他人如何完成
- 未來的兼職打工



GROW模式的使用與技術

成長模式

- Goal：目標設定
- Reality：確認目前的狀況以及原因
- Options：各種可行的方案與資源
- Will：誰、何時、做什麼
- 教練就是一種“成長”(GROW)的模式



目標 (Goal)

- 個案想要的狀態或要達到的目標是什麼呢？
- 在會談結束後，你希望得到什麼樣的結果呢？
- 在這一次的談話中，你希望討論的主題或事件是什麼呢？
- 你最想要的是什麼呢？這個和你這次的談話有什麼樣的關連呢？
- 目標並不是諮詢師的目標，而是個案的目標或者兩人共同討論的目標。

完善目標的經典提問

- 你最想要的是什麼呢？（正向的目標、可掌控、時間以及具體）
- 你怎麼知道你已經達到？
- 什麼因素阻礙了你達成呢？
- 達成目標時是否有其他的後果呢？
- 達到目標帶給你的是什麼呢？EX：個案說想要財富自由？
- 目標與價值觀的差異：目標是想要達到的東西價值觀則是一種表現的狀態。EX：交男女朋友vs.愛的連結關係；買房子vs.安全感

結構完善的目標

- 積極、正向的講法，講出要什麼，而不是不要什麼。例如：我要快樂vs.我不要痛苦。
- 當事人自己想要的，不是諮詢師想要的。
- S.M.A.R.T. 原則 (EX：提升英文成績？)
 1. Specific：具體的
 2. Measureable：可衡量的
 3. Attainable：可達到的
 4. Relevant：相關性的
 5. Time based：期限的

現實 (Reality)

- 你關心的重點是什麼呢？
- 目前的狀況是什麼呢？你可以說說看嗎？
- 你對於這件事情有多少的控制能力呢？
- 到目前為止，你做了哪些的具體行動呢？
- 你覺得什麼因素阻礙了你？讓你沒辦法做的更好呢？
- 完成這一件事需要排除什麼樣的障礙呢？
- 假如有阻礙的話，你會怎麼樣去克服呢？

可能的選擇 (Options)

- 面對這件事情，你會有哪些不同的作法呢？
- 你覺得你想到的方法有哪些呢？可以用清單列出來嗎？
- 如果你是老闆的話，你會怎麼做呢？
- 假如你有足夠的資源與時間，你會如何採取行動呢？
- 假如可以重新來，你會用什麼樣的方式呢？
- 哪一個做法，你覺得會帶來最好的結果呢？
- 你覺得最棒的做法是什麼呢？
- 這些做法有什麼樣的優點或缺點呢？

意願 (Will)

- 你會挑選哪些行動的方案呢？
- 這些方案符合你目標的程度是到幾分呢？（ 1到10 分 ）
- 你如何評估達成你的目標呢？
- 你會什麼時候開始行動或採取步驟呢？

意願 (Will)

- 有什麼事情發生，會阻礙你的行動呢？如果有的話，那是什麼呢？
- 你會做什麼來減少這些阻礙呢？
- 你會需要哪些的資源呢？資源會從哪裡來呢？
- 你會在什麼時候，做哪些的事情呢？

協助轉換思考的提問

有效提問

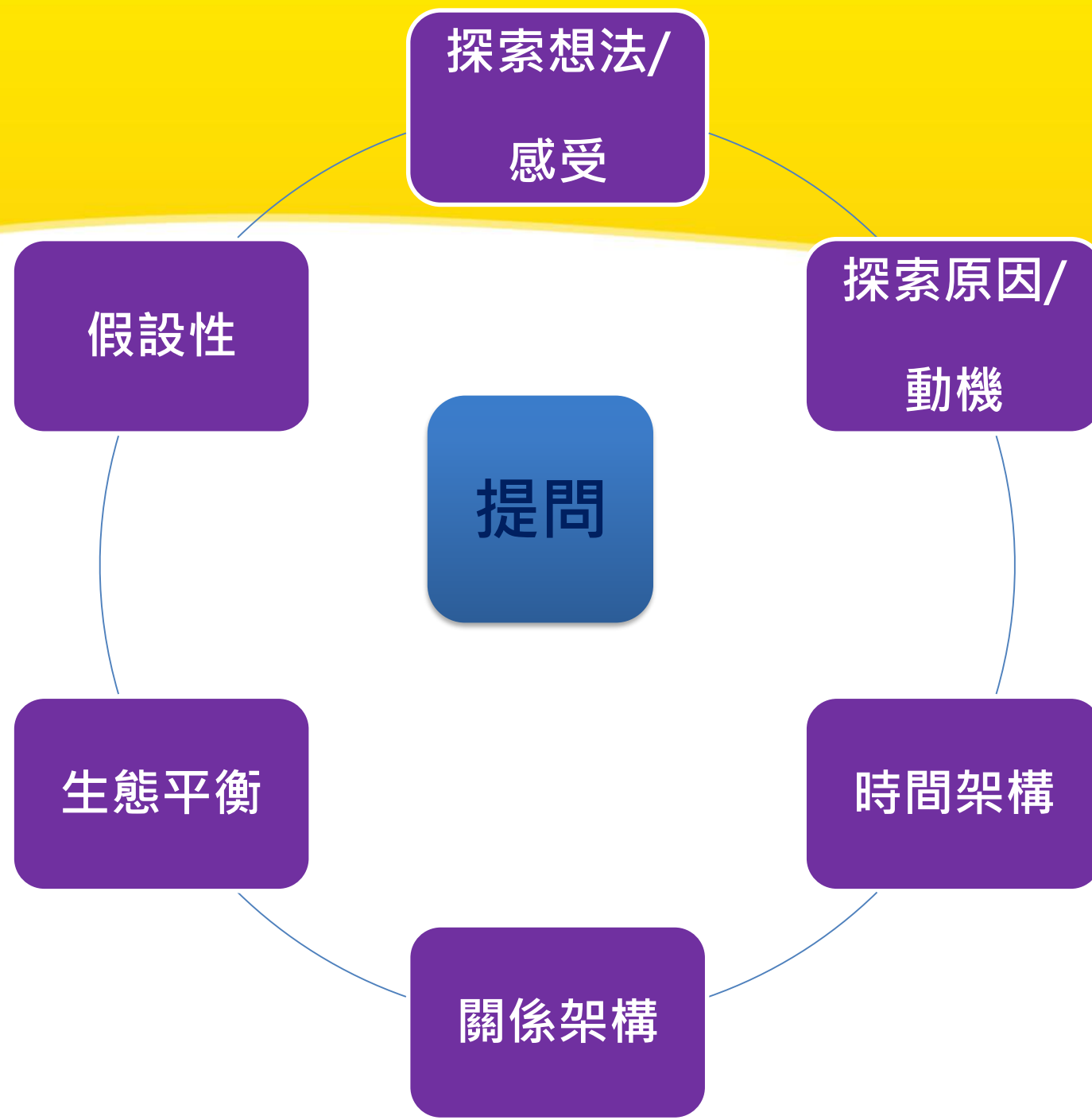
通過提問可以促進與個案的交流，通過提問呈現來訪者內心的問題，鼓勵來訪者**自我揭露**，**澄清問題**，提高個案的**覺察**。

- 詢問什麼（ what ）以及如何（ how ）最後才問為什麼（ why ）
- EX：發生什麼事讓你這一次考試考的不理想（ what ）？
- EX：考不好過程是怎麼發生的呢（ how ）？
- EX：你為什麼會考不好呢（ why ）？
- ※太多的「為什麼」容易讓對方感覺到責問

提問-啟發

- 有效提問與無效提問的區別：
是否能夠讓對方從新的角度和深度看待事物，轉換框架！
- 被問到一個好的問題就象得到了新的能量一樣。
- 除非對提問的問題已有明確的目的，否則就不應當提問。





不同類型提問

- **探索想法/感受**

- 可以告訴我你的想法是什麼嗎？
- 你對那件事情的感受是什麼？

- **探索原因/動機**

- 你想創業的動機是什麼呢？
- 你為何會想選擇這個科系呢？

不同類型提問

- **時間架構：過去，現在，未來**
 - 過去影響你的有哪些關鍵的事情/人？
 - 現在你覺得有哪些優勢呢？
 - 未來你有什麼樣初步的規劃或想法嗎？
- **關係架構：其他人角度**
 - 你做這個決定，家裡的人有什麼樣的想法呢？
 - 如果你是老闆，會有什麼決定呢？

不同類型提問

- **生態平衡：有失必有得**
 - 如果做這個決定，有什麼樣可能的風險呢？
 - 達到此目標，必須付出什麼代價？
 - 創業最壞的結果是什麼呢？最好的結果是？
- **假設性：如果... (as if)**
 - 如果你人生再來一次，你會做什麼不一樣的決定呢？
 - 如果你的目標都已經達到，你還會想要什麼？
 - 如果你更有自信，人生會有何不同？

P.A.W.信念評估

- 要達到目標可以評估三件事
- 可能性 (Possibility) : 相信達到的可能
- 能力 (Ability) : 相信有能力可以做到
- 值得 (Worthiness) : 目標是值得擁有

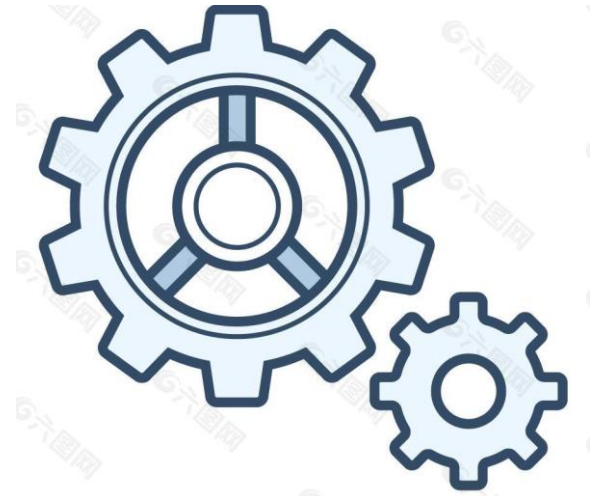
評分 + PAW

- 如果是1-10分
- 渴望：你會有想要呢？
- 值得：有多值得擁有呢？
- 可能：達到的可能性有多少呢？
- 能力：你的能力是幾分呢？



改變的可能性

- 焦點著重在什麼是可能的、可以改變的、已經做的不錯的開始。
- 小小的改變就可以帶動更多的改變。
- 專注小改變引發系統的改變。
- 事件有多重不同的正確看法。
- 欣賞孩子身上的優點。



感謝聆聽，敬請指教

ronglin0405@gmail.com