



「職」得用心對待您

沈煜棠諮商心理師



聽見·覺旅
HEARING JOURNEY

前後左右2-3個夥伴一起互相認識

最近讓你感到開心的事情



你今天為什麼而來？
你今天想要聽到什麼？



你為了什麼而工作？

個人成就？

金錢報酬？

社會貢獻？

其他



聽見·覺旅
HEARING JOURNEY

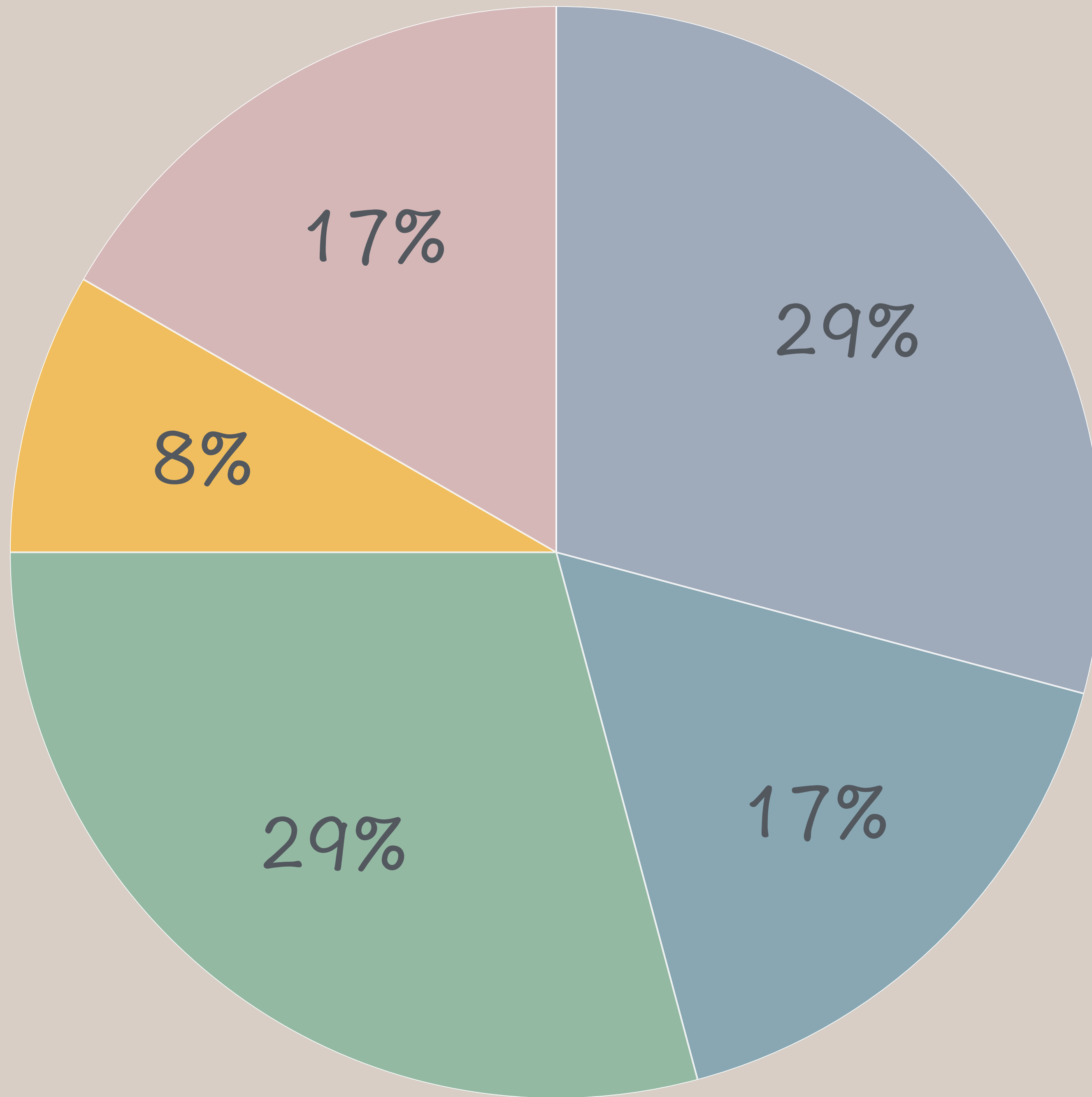
一週平均工時

你滿意現在的工時？

你滿意現在的生活？

你滿意現在的工作與生活平衡？





- 工作
- 家庭
- 休息
- 個人
- 其他

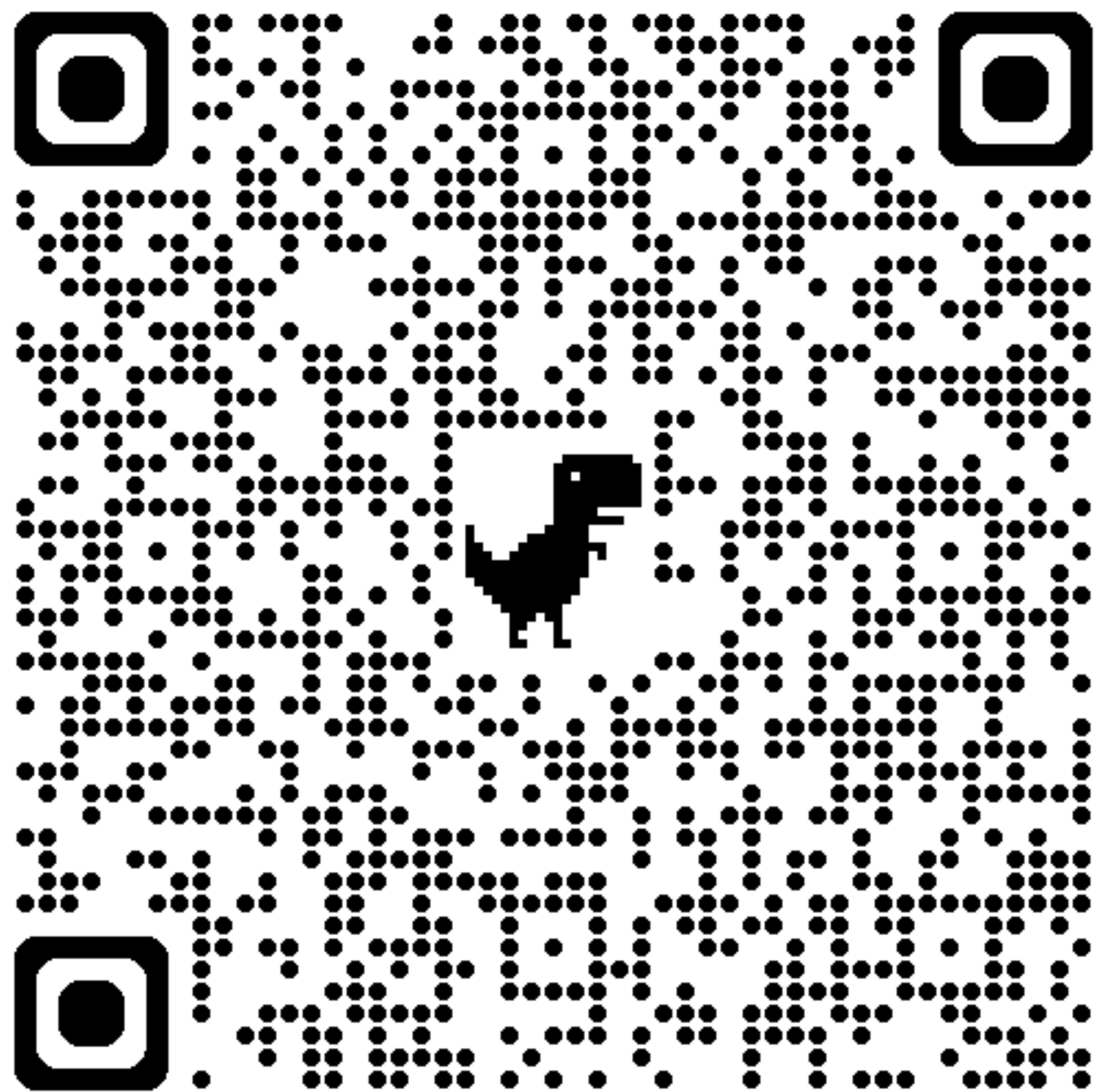
職場中常見的壓力



職場中難的到底是
處理事情
還是
處理人際

邏輯死亡的無力感





設立自我



你不是一個人

資源建立

