

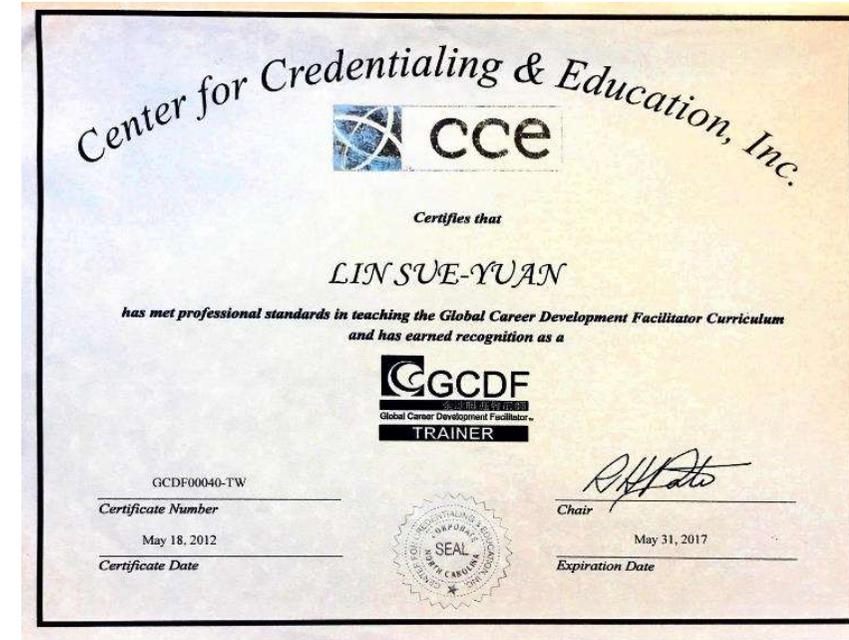


新進員工之心理健康照顧需求評估

林淑圓臨床心理師

林淑圓臨床心理師

- 富萱康復之家負責人
- 斜槓講師
- 全球職涯發展師(GCDF)
- 正念認知療法引導師
- 雲林縣臨床心理師公會理事
- 正念助人學會常務監事



This is to certify that

Lin Sue Yuan 林淑圓

has completed

Module 4 – MBCT Teacher Training

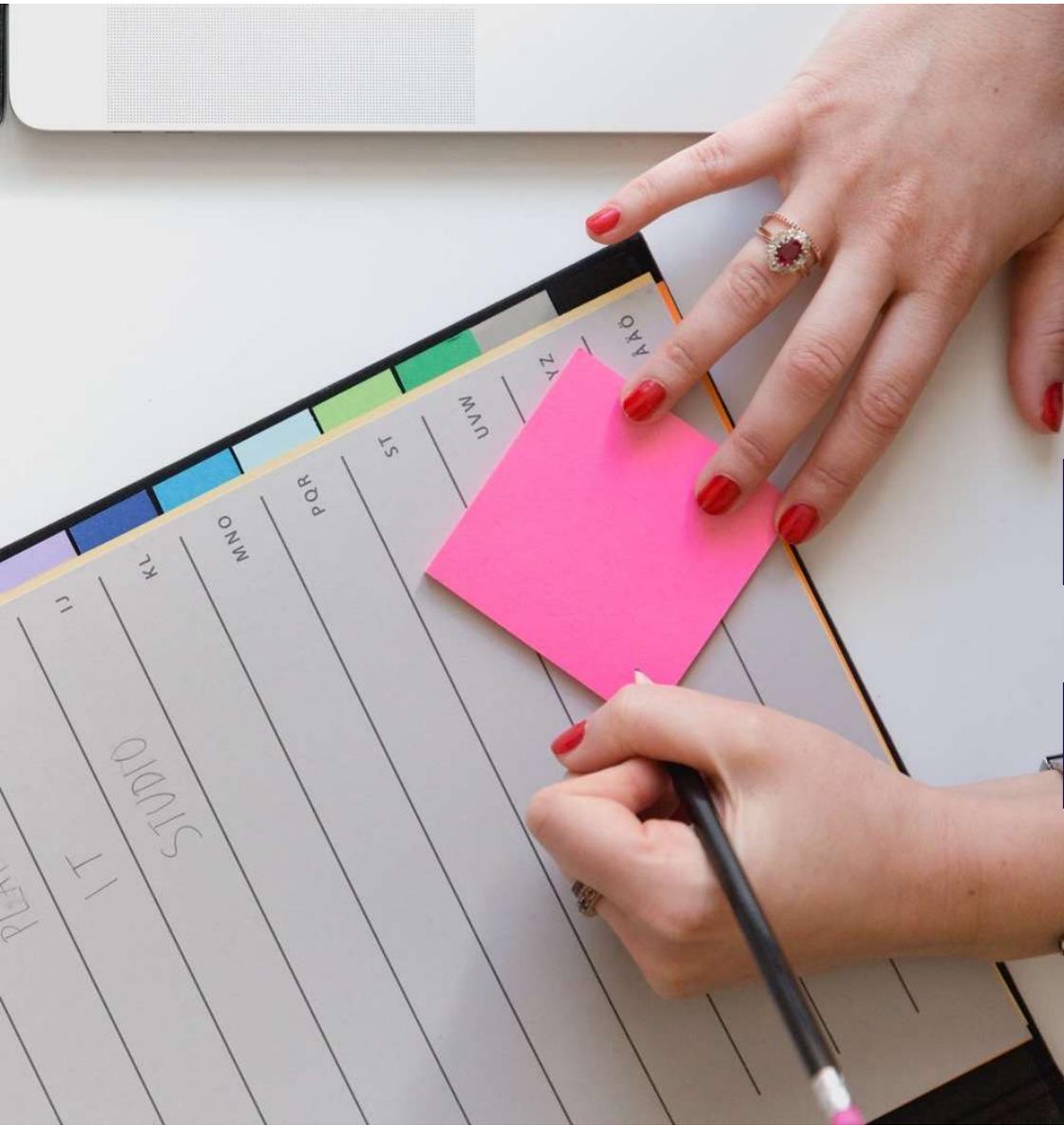
Mindfulness-Based Helping Association (MBHA)
with Antonia D. Sumbundu and Yen-Hui Lee
9th - 14th March 2019

1. This certification does not imply that the holder is qualified to teach MBCT
2. No assessment of teaching competency is included in this training (see Good Practice Guidelines on reverse)
3. This certification is not a University of Oxford degree, or part thereof.



oxfordmindfulness.org

Prof. Willem Kuyken, Director



課程大綱

新進員工容易遇到的職場議題

如何協助新進員工留任及適應

新進員工類型

職場新鮮人

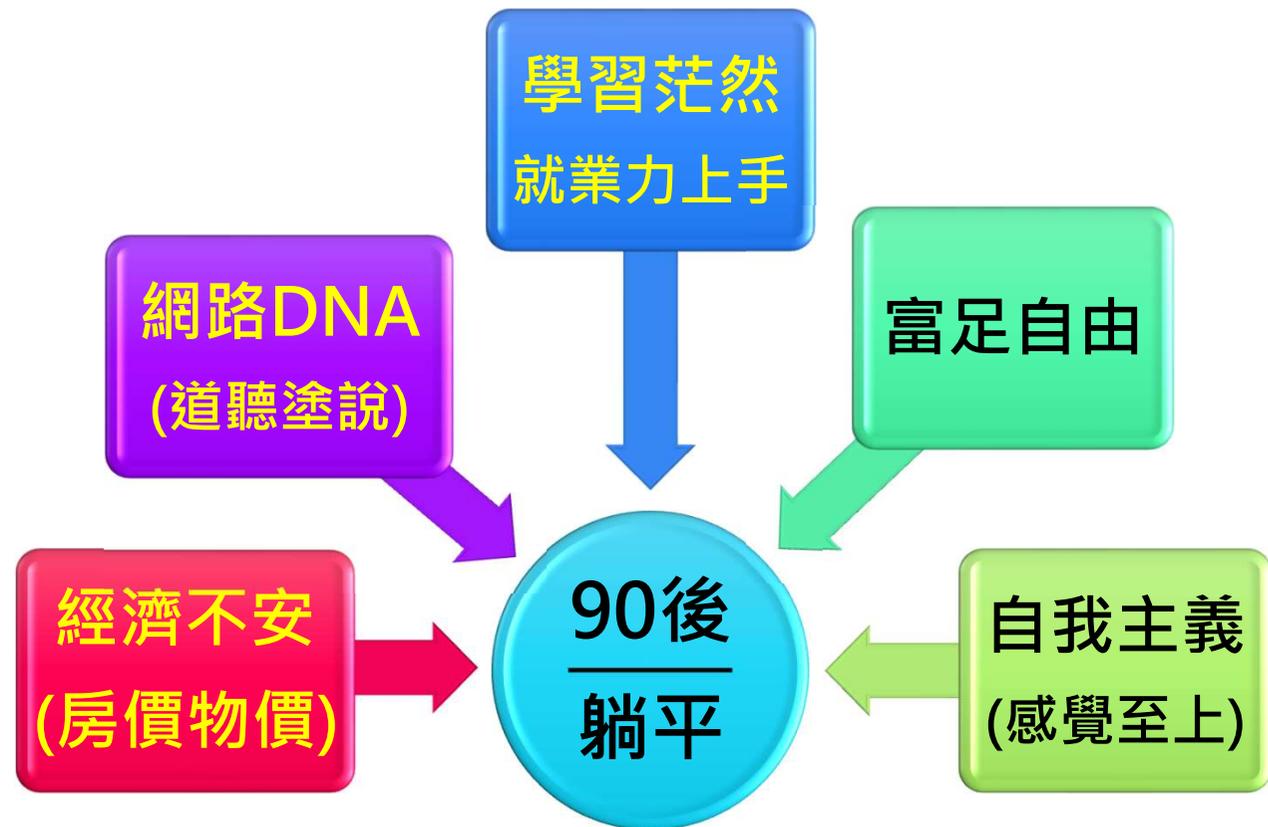
轉職員工

你見過.....



認識你家的職場新鮮人(族群現象)

社群網路的霸凌現象
LINE讓老闆24小時隨時CALL
就學時的學習消極延續到就業
小康家庭者不差這份薪水
覺得不爽



適應問題:

你觀察的到.....焦慮症狀

麻木刺痛

炎熱

抖腳

無法放鬆

擔心
壞事發生

頭暈腦脹

臉紅心跳

情緒不穩

驚嚇

緊張不安

吞嚥困難

手抖

不能自控

呼吸困難

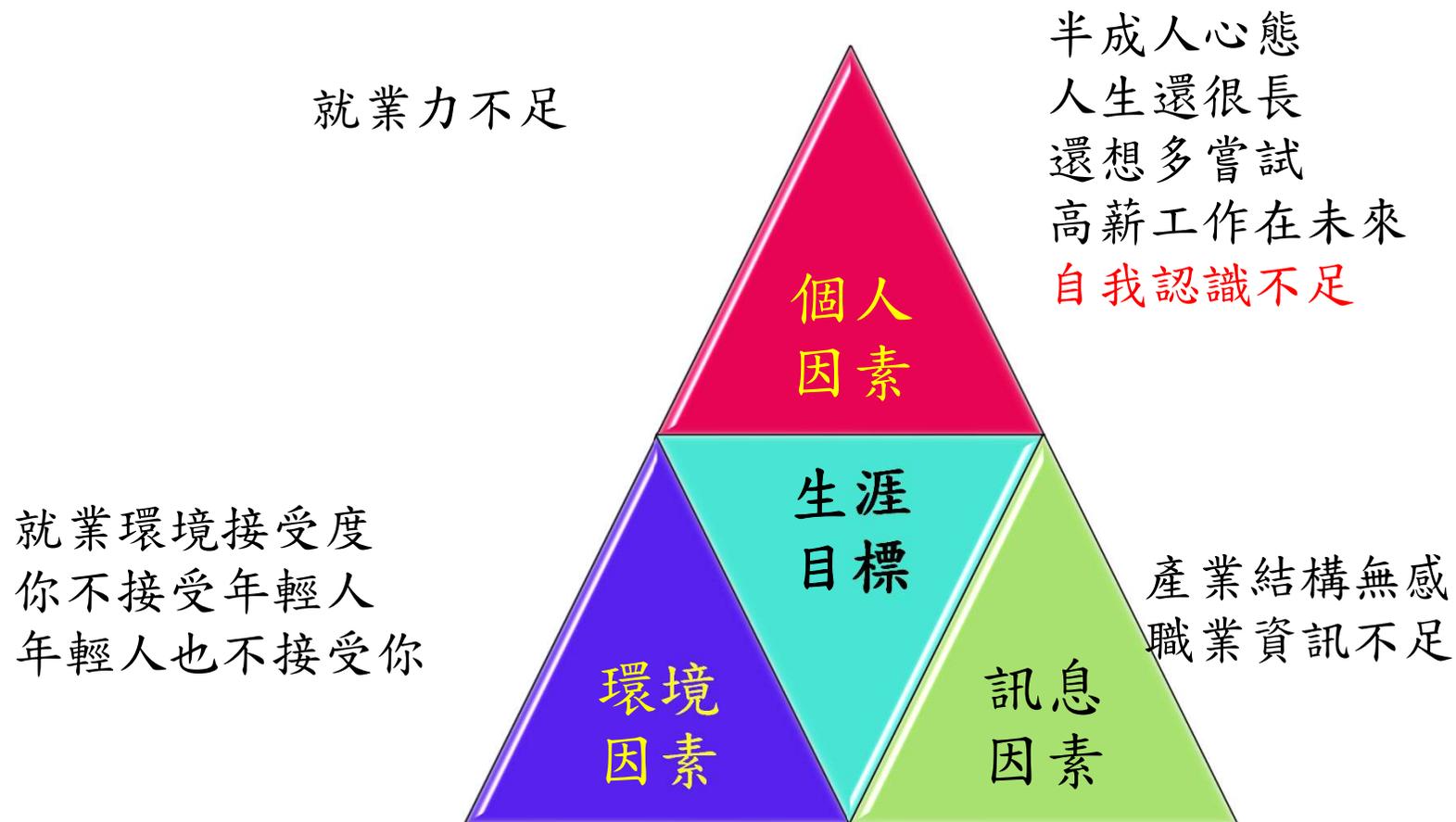
死亡恐懼

覺得害怕

消化不良

出汗

二十世代青年職場適應困難因素(系統觀點)



焦慮原因

焦慮反應

無控制感

不確定感

行為

情緒

生理激發

新進員工的協助重點

環境

- 組織內完整的培訓制度
- 建立友善支持的環境

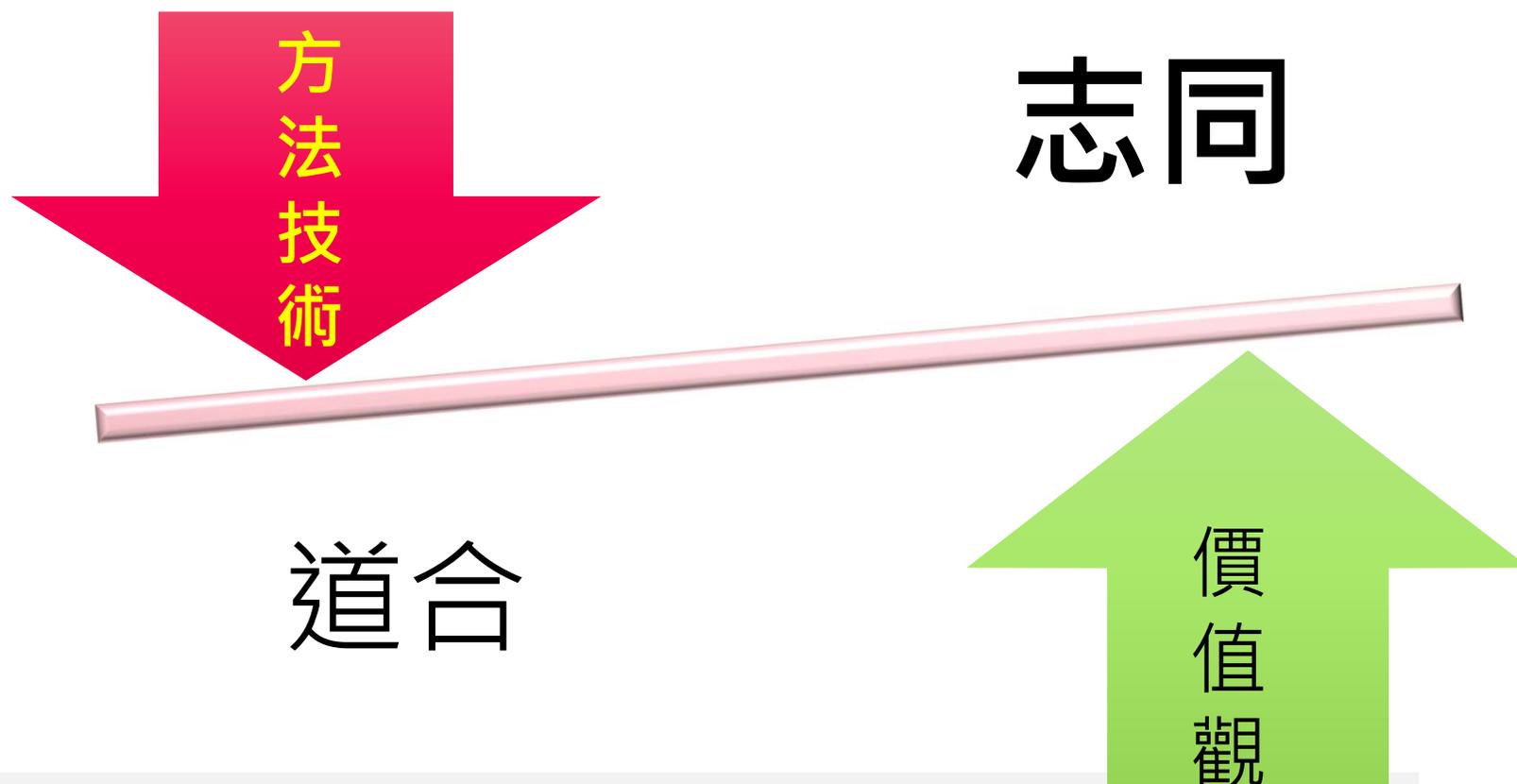
訊息

- 認識公司的成立宗旨
- 認識職業，行業，產業

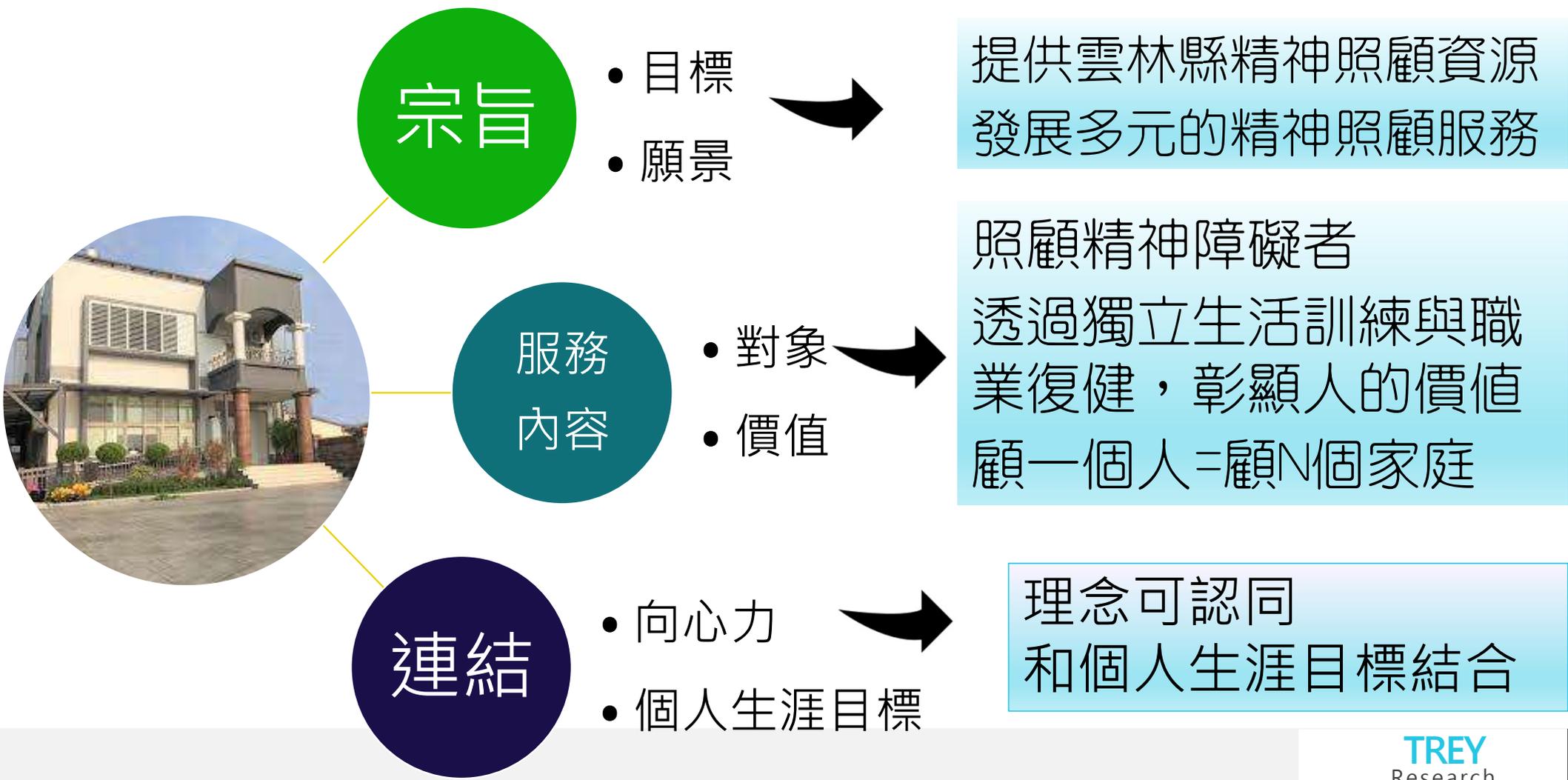
個人

- 鼓勵認識自我
- 職務能力分析，強化就業力/態度

助人工作那麼好做? 成功學/六標準差/以客為尊



認識公司的願景與目標





組織對員工定位的協助

職務

- 護理師
- 精神醫療產業
對專業人員的
要求

工作內容

- 服藥訓練
- 生理監控/照顧
- 精神狀態評估
照顧
- 文書報告

工作項目

- 服藥團體/1周1次
- 生理徵象測量評估
- 健康照顧計畫擬定
- 內外科基本護理
- **協助團隊**

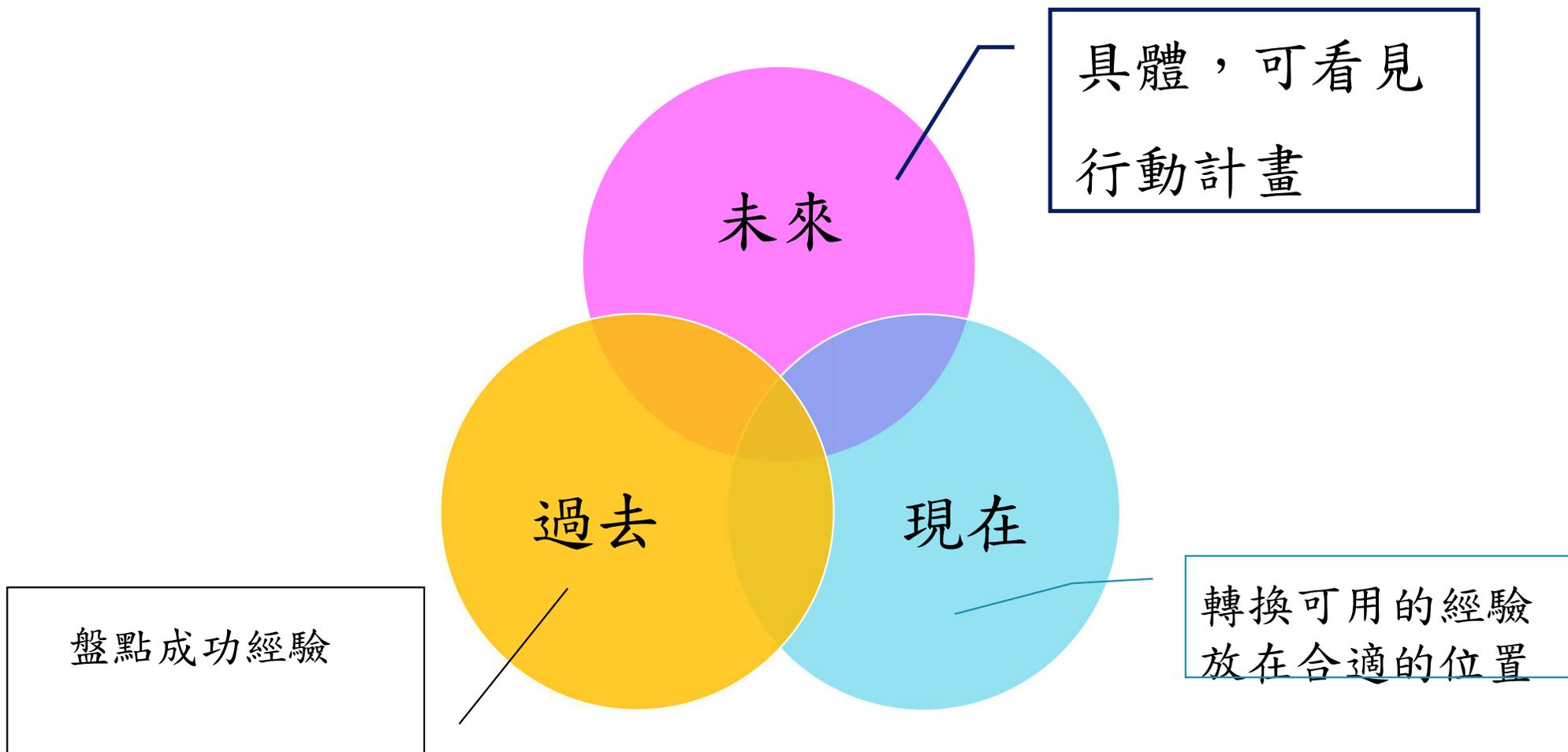
有效的專業技能的訓練

- 不同的職務會使用不同的工具，開職缺就要先說明這個職務的要求。
- 善用導師制度或是**學長姐制度**。有效傳承經驗降低新人的學習成本。
- 讓組織其他人認識新人，也讓新人認識前輩。順利融入組織。
- 如果服務的對象是人，要清楚服務對象的特質跟需求。

轉職員工的顧慮

- **技能不符** (技術技能是否能快速轉換到現場需求)
- **信任疑慮** (主管和同仁是否相信其專業能力與適應力)
- **職場適應** (對於職場的期待與實際狀態差異的調適)
- **資訊障礙** (對新工作環境的資訊不足，無法有效獲得資訊與調整工作期待)

如何協助轉職員工

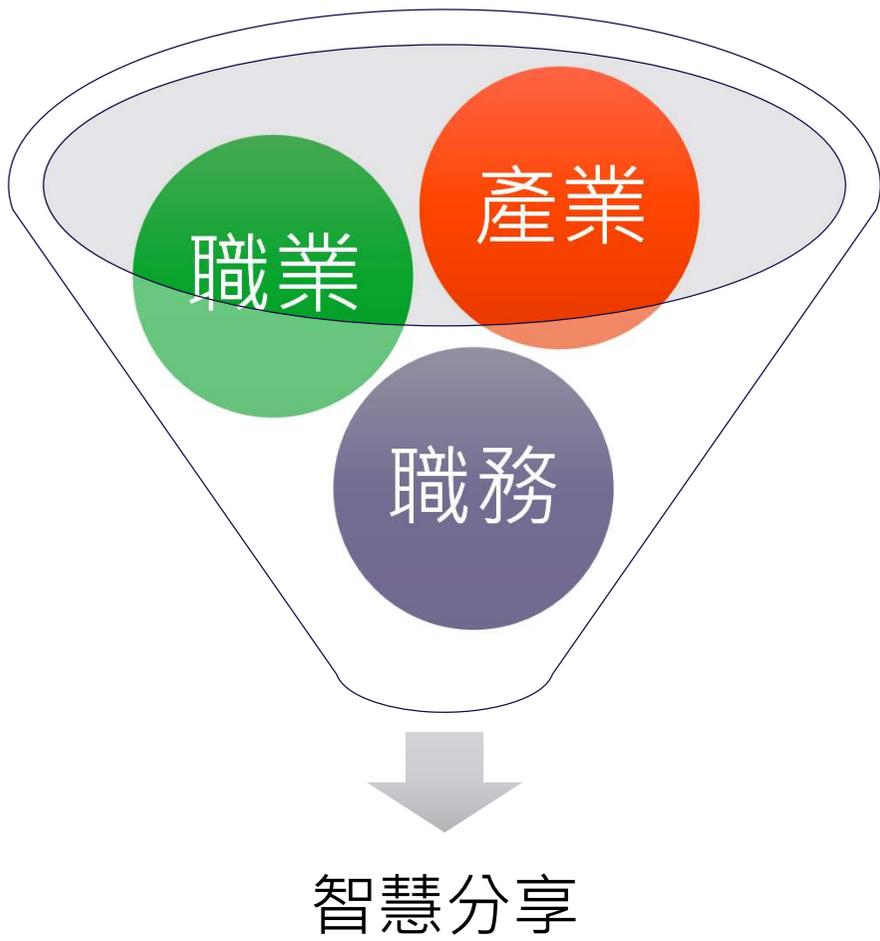


不斷評估與協助其調適狀態



準備度

適應良好





感謝您