**您想瞭解貴公司員工的心理健康狀況嗎？**

**或者想幫助員工提升心理健康及職場適應力呢？**

**臺北市政府衛生局推出職場心理健康促進巡迴宣導活動，提供本市各事業單位申請辦理職場內部心理健康促進工作喔！**



**108年職場心理健康促進**

**巡迴宣導講座**



1. **講座辦理方式**：
2. 由本市各事業單位依需求提出申請，每家企業以申請1場次為原則，如職場有特殊需要，得以擴充1場次；依申請日期排序，至該年度申請額度額滿為止。本局有考量議題性質及資源有限性，有核駁申請之權力。

（108年度優先核可107年度未申請辦理本方案之事業單位之申請）

1. 職場心理健康促進講座內容，僅限於職場心理健康相關議題。

講座每場次時間最長以2小時為限，最短1.5小時。

(例如：職場減壓、職場人際關係、情緒管理等議題；備註：議題可由申請單位選擇，**講師安排則由本單位選擇，若有特殊需求本中心保留辦理之權利**)

1. **申請資格及注意事項：**
2. 登記於臺北市或公司位置位於臺北市之事業單位。
3. 申請之單位需協助安排課程場地(以公司內部場地為宜)、設備及學員招募等相關作業。建議宣導講座**每場次人數須達50人**(惟公司總人數未達50人者不受此限制)。
4. 申請單位須至少於預訂辦理日期前30天，與本局業務窗口進行聯繫及確認，俾利活動講師聯繫及課程資料準備等相關事宜（外部信箱有時會受阻擋，除email回復申請單外，請協助來電確認02-3393-6779轉30）。
5. **費用：**

有關本活動辦理費用除講師鐘點費由本局補助外，其餘因公司自行規劃所衍生之費用(例如：場地租金、餐點費) 則須由企業單位自行支付。

主辦單位： 臺北市政府衛生局

承辦單位： 臺北市政府衛生局社區心理衛生中心

**職場心理健康促進宣導講座/工作坊申請表**

您想瞭解貴公司員工的心理健康狀況嗎？或者想幫助員工提升心理健康及職場適應力呢？**臺北市政府衛生局社區心理衛生中心**推出免費職場心理健康促進宣導活動，提供本市各事業單位申請辦理職場內部心理健康促進活動喔！

****填表日期： 年 月 日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 單位名稱 |  | | | | |
| 地址 |  | | | | |
| 聯絡人 |  | 部門 |  | 職稱 |  |
| 聯絡電話 |  | 傳真 |  | 手機 |  |
| 電子郵件 |  | | | | |
|  |  | | | | |
| 課程主題 |  | | | | |
| 單位類別 | 金融業 電子製造業 網路、設計業 運輸業 餐旅業 批發、零售業  財團法人(社團法人 醫療保健 其他： | | | | |
| 課程時間  （24小時制） | 1. 年 月 日 時 分 至 時 分(第一優先順位) 2. 年 月 日 時 分 至 時 分(第二順位) 3. 年 月 日 時 分 至 時 分(第三順位) | | | | |
| 對象 | 預計參加人數： 人  【員工背景資料】(不知道可以不填)  公司人數：男 人、女 人，共計 人  年 齡 層：平均大約 歲  婚姻狀況：已婚 ％；未婚 ％  教育程度：國中 ％、高中 　 ％、大專 ％、碩士 ％ | | | | |
| 過去辦理經驗  與特殊需求 | 摘述過去員工對講座之反應與講座特殊需求： | | | | |
| 可自備器材 | 投影機及投影筆 單槍投影機及手提電腦 白板及白板筆  錄影機及電視機 紅外線筆 　　　　　 其他 | | | | |
| 課程地點 | （請檢附交通資料） | | | | |
| 備註 | 承辦人：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心 葉心理輔導員  電話：(02)3393-6779轉30；傳真：(02)3393-6588  電子郵件：ccs93614@health.gov.tw  **機會難得，快來申請吧！** | | | | |

**各單位申請以講座1場次為限，受理額滿為止。**

**並請於課程規劃日期至少前一個月提出申請，以利安排講師及課程時間。**

**108年職場心理健康促進講座議題類型**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **議題主軸** | **議題內容** | **常見講題設定** |
| **身心健康** | **職場紓壓** | **職場壓力管理─職場壓力源分析及紓壓實務** |
| **你的員工消失了嗎？淺談職場憂鬱症及自殺防治** |
| **職場EQ與**  **情緒管理** | **打開職場女性的情緒抽屜─探討職場女性壓力調適小秘訣：現在女性真辛苦，同時扮演好幾個角色，疲倦又混亂！本課程將讓你有好方法面對辦公室、家庭與自我，回復清爽心情** |
| **工作一開始就做對─態度決定結果** |
| **職場人際** | **塑造好人緣成為辦公室之星─職場多做這些事讓你受歡迎** |
| **職場應對，小心傷害到對方?! -職場霸凌** |
| **甄嬛傳教你的職場生存術?!** |
| **職場人際溝通小撇步** |
| **職場性別關係** | **男女溝通大不同─Mars & Venus in the Workplace** |
| **打擊鹹豬手~職場性騷擾自保守則與法律常識** |
| **我可能不會愛你-認識辦公室戀情的多元面向(同志員工議題)** |
| **好眠課程** | **祝你一夜好眠 -培養正確的睡眠認知與好眠習慣** |
| **職場過勞** | **職場身心保健DIY─帶您認識與因應工作耗竭對身心的影響，以讓『積勞成疾』的身體狀態及早獲得抒解，並藉以做好個人身心保健預防工作。** |
| **職場常見的心理疾病與預防** |
| **職場不法侵害** | **職場不法侵害之預防與處理(法律層面) / (心理層面)**  **員工對員工、民眾對員工之暴力預防與知識** |
| **職場危機** | **職場突發事件的壓力調適與排解策略** |
| **生活新知** | **家庭照顧** | **我好累，為何其他家人看不見─談家庭溝通與照顧工作分配** |
| **職場家庭兩頭燒─家庭照顧者的喘息(家中長者及年幼子女)** |
| **家庭事業兩相宜─淺談職場婦女的職場家庭雙贏策略** |
| **長期照顧者議題-如何提升家庭的長照2.0戰備力** |
| **生活法律** | **職場常見的員工法律問題處理**  **─人身權益侵害、存證信函不可不知的法律常識** |
| **時間規劃** | **擺脫窮忙提升競爭力─掌控時間管理** |