

職涯戰場 無限可能

歡迎加入Y5青年，體驗職涯服務

Y5 職涯專業分享 / Y5青年職涯發展中心



青年職涯發展中心LINE @ 青年職涯發展中心FB 青年職涯發展中心IG

免費資源

免費課程介紹

職涯探索

職涯教練

達人講座

名人分享

企業參訪

空間交流

服務資訊

來這裡找服務

地址: 高雄市前金區五福三路21號8樓
官網: <https://ys.nat.gov.tw/>
電話: 07-2313232 傳真: 07-2416542
服務時間: 週二至週日 09:00-18:00 (週一及國定假日休息)

職涯教練

企業職涯 領導職涯 師範職涯

鑽石心走開職場 Part 3



9/08日

職涯完勝，就從求職開始!

職大世界職物雜誌編輯長 邱安泰 教練

「職涯」代辦者職涯經理的職時紀錄，該如何掌握其重點? 有別進行自我行銷? 讓教練為你指點迷津，助你脫穎而出!



還在用守舊的求職技巧，卻不知道表達的是否符合? 別怕面試不通過你，學職涯雜誌雜誌的關鍵，知識職涯教練會為你選擇! 掌握面試訣竅，不再毫無頭緒!



9/22日

終結職場混亂，以專家管理思維提升工作效率

陳維新聯合行銷股份有限公司CEO 李科燕 教練

隨著工作內容的變遷多變，手忙腳亂之餘，如何工作有效率且品質... 專家管理不僅是管理管理... 更是一種具體轉化的管理工具，讓職涯教練陪你從專家管理的心態建立，掌握基本操作能力，提升工作效率!



9/29日

讓職場豬隊友不再是阻礙

林麗惠 教練

「豬隊友」總是可見，總是帶來不爽與心累，我們無法辭掉他們，至少需要學會管理豬隊友的存在，讓職涯教練陪你掌握豬隊友關鍵，學習應對豬隊友之道，擁有健康職場人際。

14:00-17:00

提升職場適應力+



9/21日

搭起鴻溝的橋樑—跨世代溝通

曾紀興 律師事務所 曾紀興 教練

職場上，面對無法溝通的事情，總是以為「因為我們不同世代啊!」就此停止溝通的一切可能嗎? 世代差異並非阻礙溝通的障礙，讓教練，告訴你如何溝通跨世代的鴻溝溝通的橋樑!

10:00-12:00
13:00-16:00

本堂課程以有工作經驗者為優先錄取對象

轉換思維，出奇制勝!

Y5 亮點之星

Y5 之星 打造自強品牌

Y5 創業之星

精進創業 提升專業競爭力

賴威廷

教育基金會人員



工作內容: 教育推廣、公益服務

專業能力: 對教育現場的認識-教育研究

進入職場後有甚麼樣的學習和體悟?

進入職場後發現和過往在學校所受的訓練還是有一段差距，我的工作不是以前所學的教學，而是教育推廣，這一段與過去在學校教學的業務內容有很大的差別，在基金會學習到的認知調整 hands on 的資源去幫助需要老師及學生，發揮企業社會責任的精神，積極對社會有幫助的公益活動。

Y5 在你就讀的這段期間扮演什麼樣的角色?

Y5 在我當時剛進職性工作時提供了心態上的調整與支持，讓我在北部找到了工作，Y5 的輔導幫助我看到了自己在求職上的不足，以及還能開發的就業能力，這一點幫助我整合出以前學不到的專長。

在Y5感受到的協助是什麼呢?

心靈上的支持，以及發現自己還能挑戰的領域，就對我的職涯建議與評，也讓我認識到許多時候在應該走出舒適圈才能找到不一樣的機會。

楊士賢

洲音油味



這輩子只要做一件事就很好，當好!

從從創業的歷程及創業歷程分享?

我們與位設立在高雄市工區區輔導，大部分資源是學生居多，原本在高雄市場競爭，最後想穩定資源，因而轉往傳統市場，轉至固定營業場所。

創業至今，最辛苦的事? 最有成就感的呢?

創業至今最辛苦的事，不外乎是「時間不夠用」、「精力耗盡」，當老闆的，甚麼都要自己來，從早上市場採買，運送食材、清洗食材、烹煮食材、調配油汁、各種雜項小事，都是自己一個人做，所以時間總是不夠的。

最有成就感的呢? 每天營業時間一對，很多學生就從這裡買去學一樣，從陸續適應職位與商品定案詳細，下午四點一對到大排長龍，加上每日營業率大約有7成，我想「用心做好料理」，客人最能感受到。

從職場轉入或從創業青年的建議或建議?

唯一一的建議，就是之前提到的「善用時間、精力精力、最重要的是「適應建立修正。」

9月 腦內革命 職場思考學

SEPTEMBER 2024

YOUTH SETON



新創企業動力發展資源開發公司

職涯 Fitting 班 9/20 (五) 體感科技—AR/VR 穿越時空的感官邊界



上午 10:00-12:00
極致互動的虛實視界
講者: MFLY 資深多媒體顧問



下午 14:00-16:30
身歷其境的實境體驗
林亞傑

邊看邊學邊學結合生活點/不受受學堂限制

名人駕臨來開講 9/27 (五) 19:00-21:00



全職VS兼職，
挫折與成長都是壹加壹

主講人: 壹加壹 | 新聞記者 鄧瑋寧

YouTuber 界的文章高手、創作者為一對情侶，兩人都是兩下時代標準的斜槓青年，特別邀請他們來分享兼職與全職的職涯選擇，以及過程中遇到的挫折與困境，最後找到各自風格的方式。

Brainstorming

職人講座

講者個人 動用腦筋與魄力



全日課程

職場心理戲·找回專注的力量

講者: 林仁雄

每天被加班與多訊息、覺得心累，因為不合規的事被排異，內心憤怒，你也難免為情緒被分散注意力，佔據工作時間了嗎？他與你分享找回專注力的方法，自我訓練，轉專注力保護自己，掌握職涯主動權。

9/20 (五)
14:00-16:30



全日課程

職場這人誰的筆·創新人 | 潘偉權

埋頭苦幹就能被看見？
職場升遷的關鍵

拼努力工作，但升遷的確是別人？想要比同事更快升遷，該怎麼辦？職場上升機會不易，他將透過八年達成六次升遷的經驗與方法，巧妙的讓主管看見你的工作成果，有效克服不合理的爭執升遷、加薪的機會！

9/21 (六)
10:00-12:30



新手主管該這樣思考
管理關的思維轉換

新官上任，天在老與下屬之間，往往會亂了陣腳，該管事還是人？總放不開只是評估他人，或是無序表現，心態與技能上的轉換，將是提升任主管時遇到的一大挑戰，+1 就交給你這主管經驗的經驗者吧！

9/21 (六)
13:30-16:00



全日課程

不同視角看數據——窺資料科學的世界

中山大學統計所 專任助理教授 | 謝正山
資訊時代，資料科學和數據工作紛紛崛起，漸漸成為通用技能，從銷售、行銷、數位行銷... 都存在數據分析的要素。透過分析處理、數據視變化，讓數據理解世界，讓我們一窺資料科學的世界！
+1 課程包括免費作績自由講義與影片。

9/22 (日)
10:00-17:00



創作經紀是很專業的事

小說編劇 劇作家 | 黃美儀

「創作經紀」穿梭於業主和創作者之間，是促成雙方合作的關鍵角色，他將分享創作者能從什麼？如何保護創作者的原創權？以及創作者該如何自保之途，掌握「創意無限」的品牌影響力！

9/27 (五)
13:30-16:30



生活中汲取靈感·用影像說故事的人

導演 | 林文龍

他以紀錄片、攝影作品獲得多項獎項，像具有人文的觸覺，讓攝影與世界溝通，攝影日常生活中的片刻，引發觀眾的共鳴，身為影像創作者，他如何尋找靈感，以不同的觀看角度，呈現作品的溫度。

9/28 (六)
14:00-16:30



有效率又有深度·聰明人的高效思考術

自製聯合法律事務所主任律師-義慶文化事業講師 | 楊冠忠
他期待望員工高效又能創新，面對職場上似無所事事，該如何因應？現今的工作者被要求更精準、快速的完成工作，透過分析、邏輯，思考找到最佳的行動方針。

9/29 (日)
14:00-16:30

探索團體

駐點諮詢

職場「同感」

9/05 (日) 14:00-16:30 *** YS 諮詢師 | 游詩琴

職場中每天發生大大小小事，如何透過內心的探索，了解他人感受，透過團體學習觀察、明白他人想法、表達自我、並尊重他人。

來一場「完美簡歷」!

9/25 (日) 14:00-16:30 *** YS 諮詢師 | 羅沛淇

人生和工作都像一場五花八門，但總得有那麼人生，你必須與職場自己！透過午後的「完美簡歷」，讓你了解自己的潛能與強項，清楚看見自己的優點與機會，發揮自己的優點，讓職涯自己的人生更加精彩，創造有意義人生。

職涯適性測驗
了解自我·展現專屬品牌力

9/11 (日) 10:30-12:00
9/18 (日) 11:00-12:00
9/22 (日) 11:00-12:00

夢幻簡導介紹

KEEP

哈哈，我是 奇普
從簡導，我會為你加油

掃描前往
簡導預約



找回屬於我的時間

9/08 (日) 13:30-17:30 *** 葉明哲 | 諮商心理師

當我們覺得生活忙得透不過氣，我們都有想要停滯與改變的期待，為什麼總總是無法完成？和心裡的自己對話，找回被壓抑的期待，發覺自己的特質與能行動的資源，讓忙碌的下班生活計畫變得具體！

和自己療心，再出發

*** 林佳儀 | 諮商心理師

突破職場困境，能力會隨經濟環境的改變，漸漸使我們力不從心，在團體中藉由簡導的創作，與內在挫折及困難對話，療癒你的心，讓自己找到再出發的動力，適合求職階段、初階轉職者、工作能力大以及發展創作的青年。

日期 9/21 (六) 時間 13:30-17:30
日期 9/22 (日) 時間 13:30-17:30

高年課後自我覺察，以高年課程可參加者為優先報名對象。