

國立成功大學 114年度員工協助方案系列課程計畫表

已開課

編號	課程類別	開課日期	課程簡介	課程目標	授課教師	課程類型	開課單位	教室
1	健康面	114年1月9日	自我照顧與壓力紓解	探索內在疲憊的原因，幫助自我找到壓力的來源，進而有效地放鬆心靈與身體。透過正念或深呼吸等簡單練習，逐步恢復內在平衡與活力。	胡展誥	實體	師培中心主辦/ 人事室協辦	師培中心 27802教室

未開課

1	工作面	待安排	關懷種子培訓班	藉由職場溝通及壓力管理之成長課程來培訓各單位關懷種子員，透過專業的溝通技巧，學會將壓力轉化為積極的動力，進一步強化團隊的凝聚力和工作效率。	黃順成	實體	人事室	國際會議廳第三演講室
2	工作面	待安排	人際關係與溝通協調	「人際關係與溝通協調」課程內容涵蓋建立與維護良好關係的基本技巧、溝通風格與有效傾聽、衝突管理與團隊合作的實務方法，以及透過模擬情境與案例討論，提升參與者在工作與生活中的協調能力與問題解決技巧。	黃順成	實體	人事室	國際會議廳第三演講室
3	工作面/ 生活面	待安排	自我認知與成長/工作適應調整/資深同仁實務經驗分享	資深同仁的實務經驗分享能讓我們快速學習實戰中的寶貴知識與技巧，避免重蹈覆轍或走彎路。透過他們的經驗，我們能更清楚地了解行業動態、問題解決的策略及職場潛在挑戰，從而提升專業能力。此外，分享過程還能促進團隊間的交流與合作，營造良好的學習與成長氛圍，幫助新進同仁更快融入並適應工作環境。	趙子揚	實體	人事室	國際會議廳第三演講室
4	生活面	待安排	投資、理財	提升同仁對投資與理財的認識，幫助他們了解其基本概念、功能與重要性，進一步認識投資與理財在個人及家庭財務保護中的作用，並將其融入生涯規劃中。	周冠男	實體	人事室	國際會議廳第三演講室
5	生活面	待安排	法律常識	隨著數位時代的快速發展，詐騙手法層出不窮，對於個人財產安全與企業機密造成了極大威脅。本次活動將透過案例分享、常見詐騙手法解析，以及實用防範技巧的傳授，幫助參與者提高警惕，降低受騙風險。	林伯翰	實體	人事室	國際會議廳第三演講室
6	健康面	待安排	情緒管理	情緒壓力管理能幫助我們更從容地應對生活挑戰，減輕因壓力引發的焦慮和煩躁，並改善與他人的溝通與關係。同時，良好的壓力管理還能促進身心健康，降低壓力相關疾病的風險，讓我們在工作與生活中保持積極心態與良好平衡。	歐耶	實體	人事室	國際會議廳第三演講室
7	健康面	待安排	飛輪有氧班	本於員工協助方案之精神，鼓勵本校教職員工培養規律的運動習慣，以自我實現的理念完成運動目標，享受運動對身體健康的好處，進而促進同仁身心健康。	彭怡千 林欣任	實體	人事室	體育專屬教室
8	健康面	待安排	伸展瑜珈班	本於員工協助方案之精神，鼓勵本校教職員工培養規律的運動習慣，以自我實現的理念完成運動目標，享受運動對身體健康的好處，進而促進同仁身心健康。	李奇珍	實體	人事室	體育專屬教室
9	健康面	待安排	飛輪有氧班	本於員工協助方案之精神，鼓勵本校教職員工培養規律的運動習慣，以自我實現的理念完成運動目標，享受運動對身體健康的好處，進而促進同仁身心健康。	彭怡千 林欣任	實體	人事室	體育專屬教室
10	健康面	待安排	伸展瑜珈班	本於員工協助方案之精神，鼓勵本校教職員工培養規律的運動習慣，以自我實現的理念完成運動目標，享受運動對身體健康的好處，進而促進同仁身心健康。	李奇珍	實體	人事室	體育專屬教室