

國立成功大學 113年度員工協助方案系列課程計畫表

已開課、開課中

編號	課程類別	日期	課程簡介	課程目標	授課教師	課程類型	開課總時數(hr)	開課單位	教室
1	健康面	113年4月11-6月27 每週(四)19:00-20:00	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 林欣仕	實體	12	人事室	體育專屬教室
2	生活面	113年4月9日(二) 14:00-17:00	題目:簡單說保險	提升同仁對保險觀念的認識，了解保險的基本概念、功能和重要性，進一步認識保險在個人和家庭財務保護中的作用，進行生涯規劃。	許耀文	實體	3	人事室	國際會議廳第三演講室
3	健康面	113年5月21日(二) 13:00-17:00	題目:從混亂到有序：一生必學的整理收納技巧	透過整理和收納的練習中，讓每位同仁更深入地瞭解和認識自己，實現自我療癒。	陳映梓	實體	4	人事室	國際會議廳第三演講室
4	工作面	113年6月18日(二) 13:00-17:00	關懷種子初階培訓班 題目:成為那道溫暖的光-正向關懷與人際溝通技巧	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。	廖聆岑	實體	4	人事室	國際會議廳第三演講室

預計開課

編號	課程類別	日期	課程簡介	課程目標	授課教師	課程類型	開課總時數(hr)	開課單位	教室
1	工作面	113年7月16日(二) 13:30-16:30	工作生涯發展	協同仁瞭解工作生涯與生活之間的平衡，將對於果醬製作的堅持，延伸探討工作生涯發展相關議題。	林韡勳	實體	3	人事室	國際會議廳第三演講室
2	生活面	規劃9-10月	交通安全教育	促進同仁對於交通安全了解，培養自我保護的概念，以提高道路上的安全意識。	-	實體	4	人事室	國際會議廳第三演講室
3	工作面	規劃10月	關懷種子進階培訓班 題目:成為那道溫暖的光-正向關懷與人際溝通技巧	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。	廖聆岑	實體	4	人事室	國際會議廳第三演講室
4	健康面	規劃7-11月	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	12	人事室	體育專屬教室