

職場實戰力

我的職涯，我來抉擇： 從SWOT×TOWS找到職場進入點

11/14 六 09:30-12:30



高培偉 | 活意行銷企管顧問有限公司總經理

想找好工作，卻說不清自己的優勢？
看到好多職缺，卻不知道哪個適合自己？
面對產業變化，也想過：「換個方向，會不會更好？」
別急著選，從職涯選擇、工作專案推動，
到人生各種重要決定，
用 SWOT × TOWS 看清自己的職涯籌碼，
找出適合自己的下一步行動！

拆解職場僵局 職場必修的談判協商溝通術

11/22 日 14:00-17:00



黃國翔 | 談判協商講師

從面試、提案到日常合作，
好的溝通不是硬碰撞，
而是懂得在不同立場中找到共識。
課程透過真實職場案例與情境演練，
帶你掌握談判準備、策略戰術與讓步藝術，
告別過度退讓與情緒化溝通，
讓每一次對話，都成為你展現價值、創造機會的開始！

職涯教練

社交升級X人脈養成工作坊

PART1：練好溝通，社交LEVEL UP

11/14 六 14:00-17:00

鄧三桂 教練 | 台灣大賽璐工程塑膠股份有限公司 企業支援本部 協理



真正的互動，不只是「有話聊」，
而是你說我聽，我說你接。
一起練習需求判讀、傾聽與表達，
掌握自然又有界線的溝通方式。
先把「溝通技能」點起來，
社交有效，才能解鎖下一關！
#有來有回 #社交技能

PART2：學會經營，人脈Keep up

11/21 六 14:00-17:00

吳家德 教練 | NU PASTA 總經理



互動只是開始，不代表人脈就完成了。
真正的關係，還需要持續經營與累積。
一起探索如何延續聯繫、累積熟悉感，
找到舒服的人脈經營節奏，
把一次次見面，慢慢拼成一段關係。
#拼出人脈網 #下次見

探索團體

發掘你的職涯特質

Get Ready! 開啟你的職涯規劃

11/10 三 14:00-16:30 洪雨婕 | YS諮詢師

人生岔路上有許多選擇，
你知道該如何選擇自己的道路嗎？
下一步該怎麼開始呢！
藉由養職實驗室為你帶來不同的新視野！



看見自己的光 畫出你的職涯風景

11/20 五 14:00-17:00 吳采柔 | YS諮詢師

從一張牌卡開始，重新認識自己；
從一幅畫出發，看見心中嚮往。
讓你在圖像、色彩與創作裡，重新整理內在，
不需要會畫畫，只需要帶著一點好奇心，
陪自己慢下來，開啟一段溫暖的創作時光。

駐點團體

原來我已經走這麼遠！ 梳理成長軌跡，找回最踏實的立足點

初階 11/1 日 13:30-17:30

進階 11/7 六 13:30-17:30

王紹穎 | 臨床心理師

這與速度無關，你的每一步其實都有自己的想法。
只是在多變的環境裡，這些零散的嘗試，常讓你懷疑自己有沒有在進步。
心理師陪你回顧過去，把看似零碎的足跡打包成前進的寶藏，
喚醒深藏在心裡的韌性，讓日常的跌撞與累積修煉成自信的底氣，
你會發現回頭看不再是浪費時間，而是重新定義未來方向的契機。

★ 為求課程完整性，以2日課程皆能參加者為優先

適性測驗

YES就業力組合量表

透過測驗了解自身工作需求、
求職動力、職場感受，找出你的就業力。

RiTE適性測驗

透過測驗找出個人性格特點，
了解自己的LQ(領導商數)、
EQ(情緒商數)和AQ(逆境商數)，掌握自己合適的方向。

11 精準出牌，自信出擊！

2026.11 | November

關鍵時刻 打出你的職涯王牌

