



宜蘭縣政府
Yilan County Government



提升敏感度 員工心理健康守門員

學員姓名： _____

研習日期： 107 / 11 / 13

講師簡介

講師姓名	吳秀蓮	聯絡電話	0932-050-058
座右銘	喚醒力量～創造價值	E-mail	wu.diana@msa.hinet.net
講師網站	生命潛能教練 http://www.dianawu.tw		
教學風格	講述說明 50% 活動演練 30% 討論分享 20% (進行方式視不同課程調整)		
現任	潛能優勢職能適性分析 諮詢師 NLP 神經語言程式學高階執行師 Career 就業情報資訊 專任講師 八方文化事業有限公司專任講師 盛全企業管理顧問有限公司講師 慶誼國際教育訓練機構專任講師 寶石文創事業有限公司專任講師 創新智庫暨企業大學基金會講師 探索體驗教育團隊學習指導老師 生命潛能教練研習課程帶領老師 靜心工坊正念靜心課程帶領老師 國營單位人員教育訓練專業講師		
專業研習	NLP Coaching NLP 專業執行師 NLP 高階執行師 PADS 潛能分析	探索體驗教育 隱喻敘事治療 完形治療研習 內觀靜心研習	
授課領域	正念靜心與情緒紓壓	樂在工作～同理心服務	
	認識自己與生涯規劃	應對藝術～溝通實戰技巧	
	建立自信與激發潛能	玩出溝通力～人際與表達	
	團隊領導與溝通協調	玩出領導力～整合與協調	
	績效管理與面談技巧	心的力量～決定人生的方向	
	滿意服務與應對處理	化心動為行動～提升執行力	
	樂在工作與創造價值	舒壓 fun 輕鬆～激發心能量	
	企劃撰寫與活動設計	教養的迷失～勿讓愛變成礙	
	團隊運作與凝聚共識	從負責到當責～建立卓越團隊	
	講台技巧與簡報設計	突破侷限～跨越習慣領域體驗營 (7H)	
	親子溝通與兩性關係	講台技巧～演說簡報專業培訓 (依需求規劃)	
曾授課機構	國防部軍事情報學校、經濟部、法務部、交通部、財政部、勞動部、中央印製廠、證券櫃檯買賣中心、中央氣象台、新竹工研院、聯華氣體、智學生技製藥、康林國際、友達光電、聯仕電子化學、瑞統科技、瀚宇博德科技、宏峰資產管理、聖洋國際、光泉牧場、英利生服飾、長頸鹿美語、永慶不動產、21 世紀不動產、紐約人壽、新安東京產物保險、全球人壽、群安保全、合歡多媒體行銷、勞委會職訓局、行政院青輔會、鐵路改建工程局、國稅局、台灣網路資訊中心、教育廣播電台、宜蘭監獄、新竹監獄、少年感化院、台灣更生保護會、台北市政府消防局、台電公司、台水公司、台灣菸酒、中油公司、農訓協會、陽明山國家公園管理處、各縣市政府、台北市聯合醫院、馬偕醫院、台北醫學大學附設醫院、長庚醫院、中小企業協會、career 就業情報、台北市職業總工會、台北市商業會、桃園市政府工策會、心路基金會、護理師公會、家扶中心、精神健康協會、捐血中心、紅十字會、工商婦女企管協會、各大專院校、國高中小學、扶輪社、紳士協會、同濟會、獅子會、各就業服務站...		



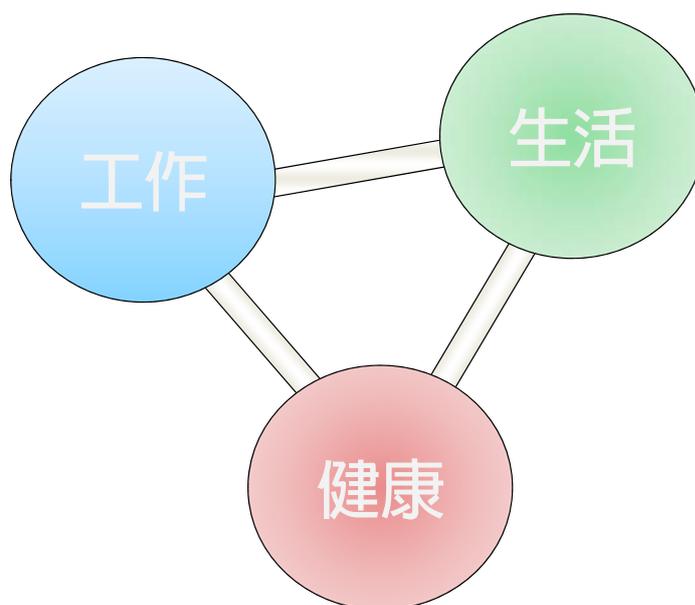
課程目標



- 認知情緒壓力與行為
- 提升觀察和辨識能力
- 開發五感覺知敏銳度
- 同理傾聽與正向引導
- 提供協助與後續觀察

編輯：吳秀蓮 <http://www.dianawu.tw>

員工協助系統三面向



編輯：吳秀蓮 <http://www.dianawu.tw>

心理健康的重要性



代謝症候群可能與憂鬱症有關，而心理壓力也與憂鬱症有關；因此，當有心理壓力事件發生時，有代謝症候群的人可能更容易發生憂鬱症。



心理影響身體健康



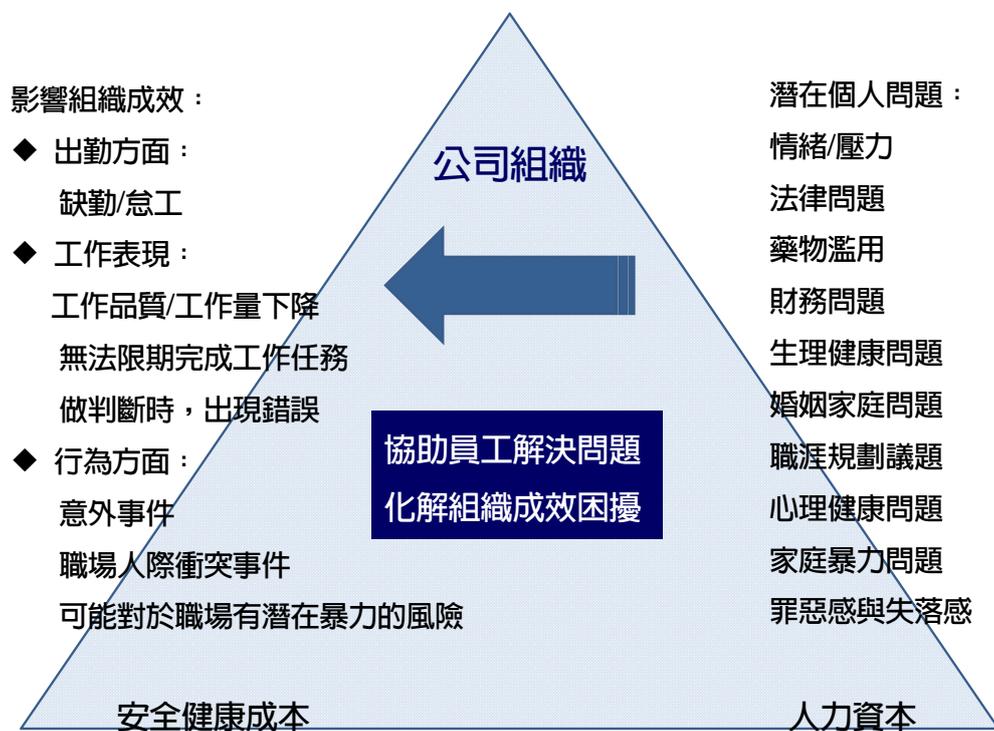
腦神經科學已印證，當我們開始焦慮、憂鬱時，腦中杏仁核會散發出負面情緒，負責思考、認知與重要決策功能的「前額葉」會尋找記憶中符合的負面事件，導致佔用太多大腦資源，降低正確判斷機率。



心理影響思考、認知與決策能力

編輯：吳秀蓮 <http://www.dianawu.tw>

個人問題與組織成效的關係



編輯：吳秀蓮 <http://www.dianawu.tw>

EAPS ← 關懷三步驟 → 員工

第一步 員工面談

表達對員工情緒的支持與了解

第二步 徵詢意願

徵詢員工是否願意進一步處理問題

第三步 提供協助

取得信任與尊重意願，才提供員工協助服務資源

編輯：吳秀蓮 <http://www.dianawu.tw>

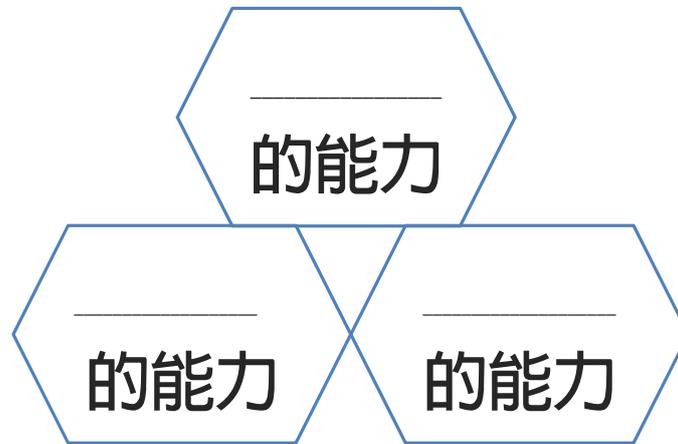
如何發現員工/同仁需求？

1. 自述
2. 第三者觀察
3. 表現/習慣/行為改變
4. 重大事件



編輯：吳秀蓮 <http://www.dianawu.tw>

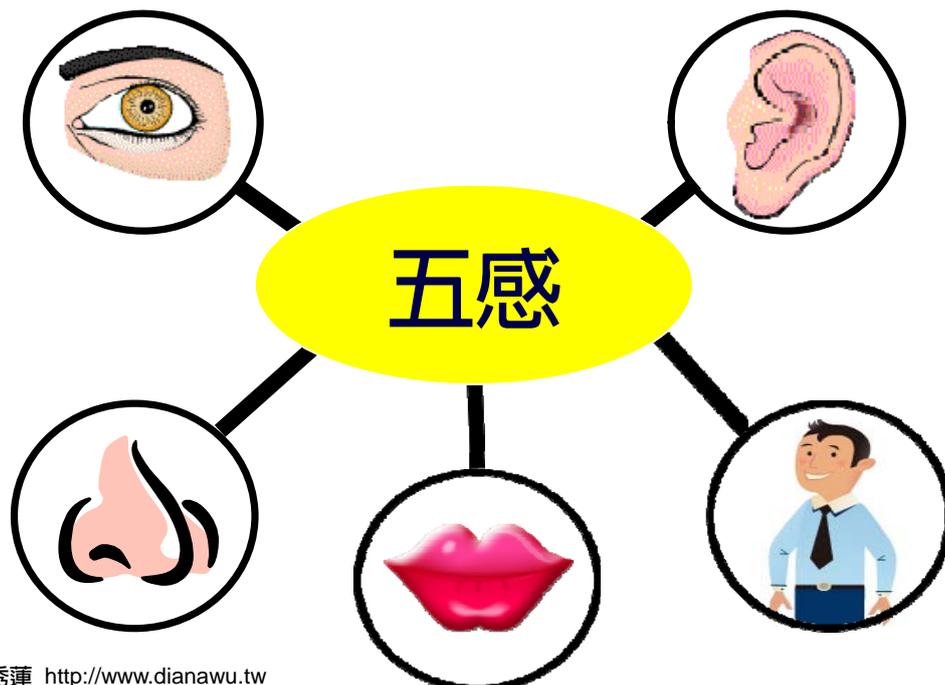
提升敏銳度的三種能力



編輯：吳秀蓮 <http://www.dianawu.tw>

了解需求，適時協助

認識感官覺知力



編輯：吳秀蓮 <http://www.dianawu.tw>

提升覺知敏銳度-學習單

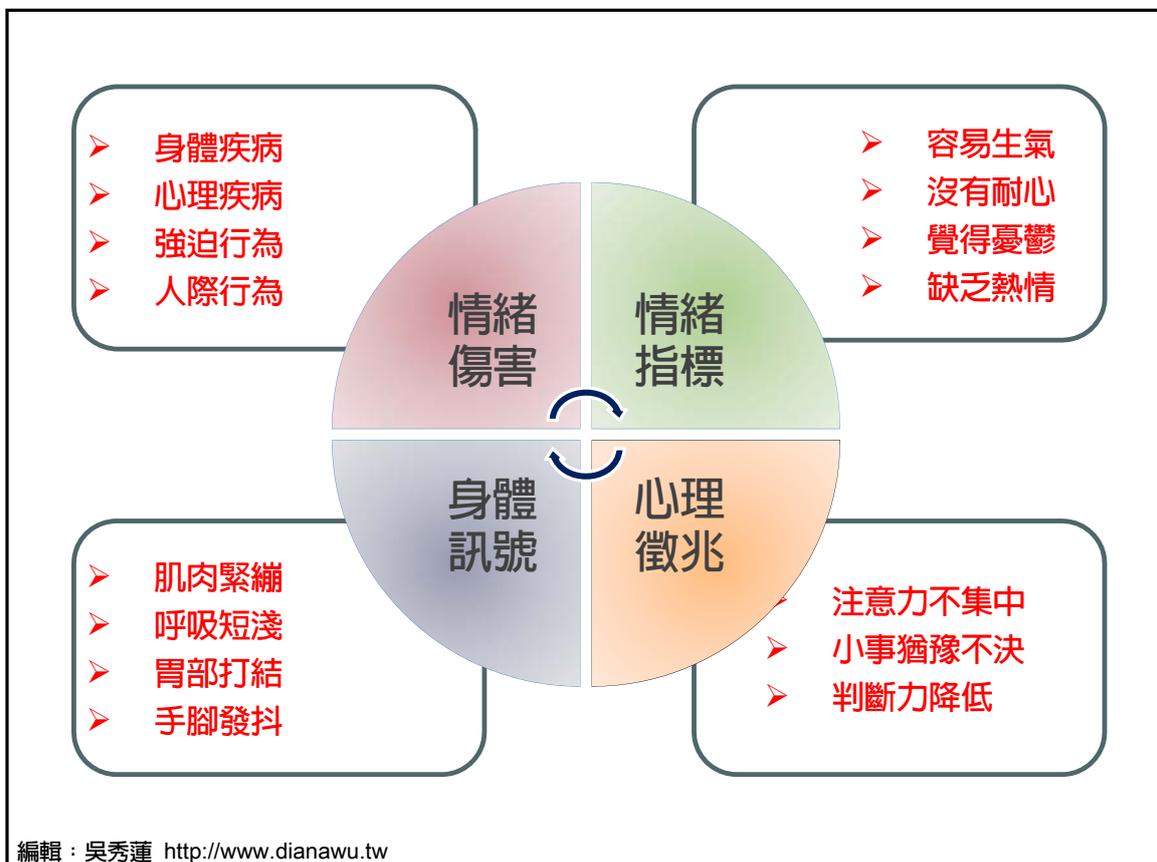
一. 聽聽我 ~ 五官感受自我覺察

安靜地坐一會兒，開始回想中午吃飯，到你走進教室的此時此刻，這段時間，您透過自己身體的感官(眼、耳、鼻、舌、身)，你接受到什麼「訊息」？

用心寫下自己感覺到的「情緒(emotion)」與「感受(feeling)」

- 視覺：我看到_____，讓我覺得_____。
- 聽覺：我聽到_____，讓我覺得_____。
- 觸覺：我摸到_____，讓我覺得_____。
- 嗅覺：我聞到_____，讓我覺得_____。
- 味覺：我吃到_____，讓我覺得_____。

編輯：吳秀蓮 <http://www.dianawu.tw>



編輯：吳秀蓮 <http://www.dianawu.tw>

度測 (Calibration)

- 膚色的改變
- 瞬間肌肉改變
- 下唇的改變
- 呼吸的韻律改變
- 音調、音階、節奏
- 音量及旋律的改變
- 手及手臂的動作
- 身體姿勢的變動
- 膚色的改變

編輯：吳秀蓮 <http://www.dianawu.tw>

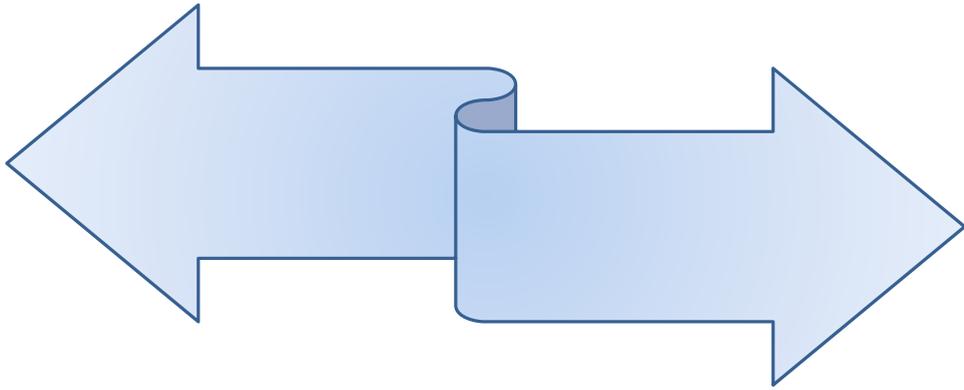
回想一個你願意跟他/她 分享心事的人



是什麼讓自己願意分享心事？

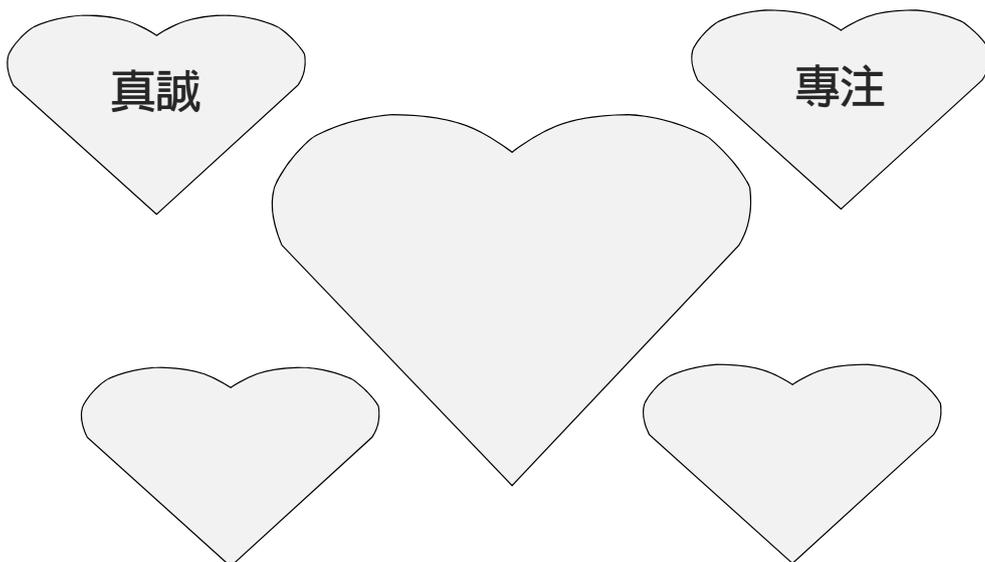
編輯：吳秀蓮 <http://www.dianawu.tw>

同理心的二大陷阱



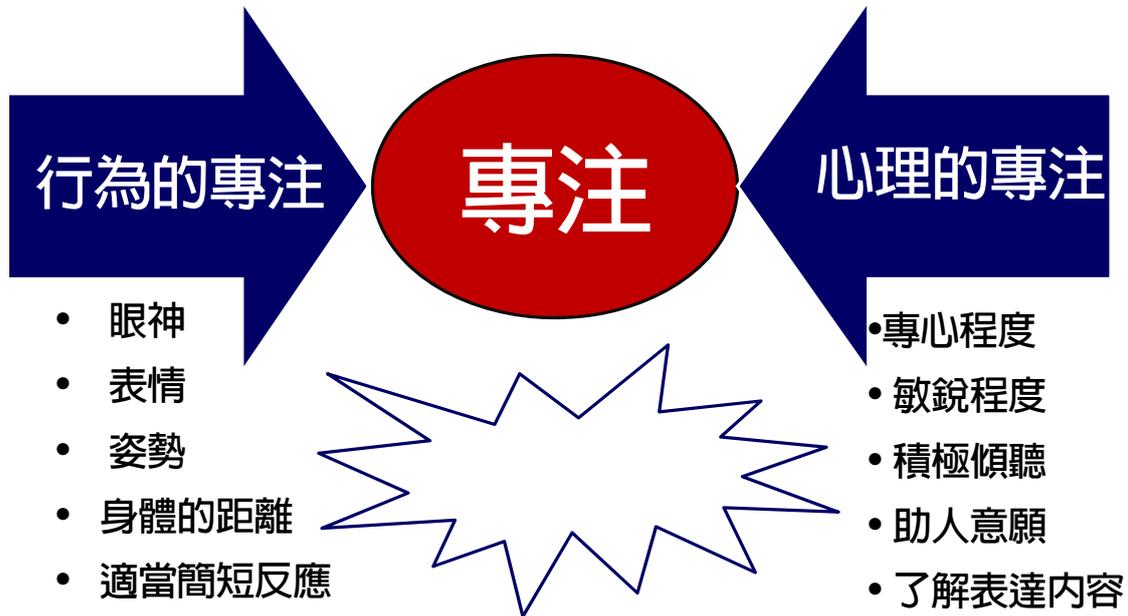
編輯：吳秀蓮 <http://www.dianawu.tw>

同理心的五個基本態度



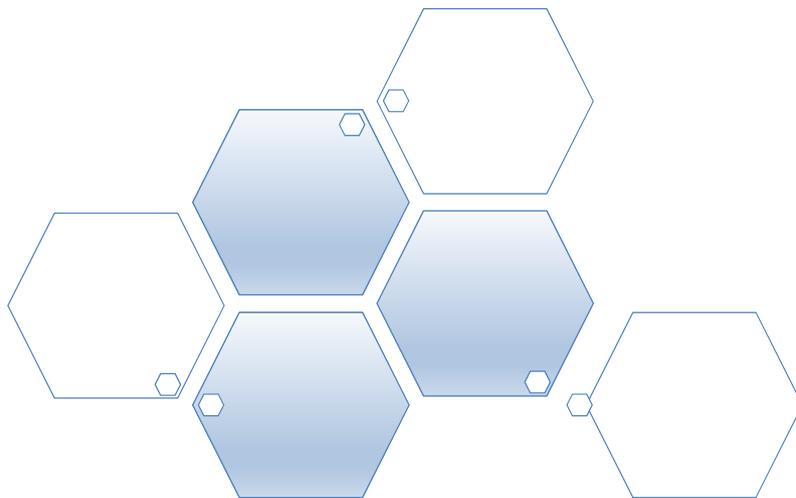
編輯：吳秀蓮 <http://www.dianawu.tw>

同理的傾聽



編輯：吳秀蓮 <http://www.dianawu.tw>

傾聽 - 要聽什麼？



編輯：吳秀蓮 <http://www.dianawu.tw>

釐清不清楚的五W提問

- 誰 (who)
- 何時 (when)
- 何地 (where)
- 如何 (why)
- 何事 (what)

編輯：吳秀蓮 <http://www.dianawu.tw>

關懷同仁的基礎-信任



編輯：吳秀蓮 <http://www.dianawu.tw>

落實關懷、體貼、溫暖、尊重的
員工協助服務，
以解決員工困境、滿足員工需求並
提振工作士氣、開發個人潛能，
營造友善互動人際職場環境，
進而提高團隊競爭力。



編輯：吳秀蓮 <http://www.dianawu.tw>

感謝聆聽 敬請指教



祝福大家
~~樂在工作 平安喜悅~~



生命潛能教練：吳秀蓮