

臺中市就業服務處

「112年度強化社會安全網就業培力計畫」個案支持性就業團體活動

一、主辦單位

臺中市就業服務處

二、辦理時間

112年8月2日(三)、3日(四)，共4場次(每場次時間為3小時)。

三、參加對象

以中(低)收入戶及弱勢求職者為優先，每場次預計招收6-8人。

四、辦理地點

豐原就業服務站4樓會議室(臺中市豐原區社興路37號)

五、團體名稱

找出屬於自己的生涯之路

六、團體規畫內容

第一場次		08月02(三)09:00-12:00
單元主題		我想成為的我自己
單元目標		引導學員探索自我內在真正的需求與渴望。
時間	活動名稱	活動內容及流程
08:45 09:00	報到	參加人員報到 領取資料
09:00 10:30	相見歡	1. 講師說明自我了解的周哈里窗概念。 2. 挑選卡片：邀請每位成員挑選一張生命樹卡代表自己。 3. 大團體分享：請成員輪流自我介紹，並進而分享自己挑選該卡片的原因。
10:30 12:00	我想成為的我自己	1. 「角色派」探索活動：講師邀請學員畫出自己目前生活的角色派。 2. 講師引導學員探究「我想成為的我自己」與「此刻的我自己」之間的落差。

第二場次		08月 02日(三)13:00-16:00
單元主題		從過去與自己相遇
單元目標		引導學員透過過去的職涯經驗，增進對自我認識。
時間	課程	活動內容及流程
13:00 14:30	職涯 魚骨圖探索	1. 講師邀請學員回顧過去曾有過的職場經驗，透過魚骨圖依時間順序，以及經驗的愉快與否進行整理與標示。 2. 講師引導學員探究過去生命經驗的正向與負向經驗的關鍵性因素，以及從中習得的寶貴經驗。
14:30 16:00	重新遇見自己	連結對「自我認識」與「職場經驗」的相關性。

第三場次		08月03(四)09:00-12:00
單元主題		點亮自己的光
單元目標		藉由尋嘗日卡片的探索活動，幫助學員強化對自我優勢能力的信心。
時間	課程	活動內容及流程
08:45 09:00	報到	參加人員報到 領取資料
09:00 10:30	尋嘗日卡片 探索	1. 暖身。 2. 「尋嘗日」探索活動：藉由尋嘗日卡片的探索活動，發現自我的喜好與優勢能力。 3. 結束。
10:30 12:00	發現自己的 光	講師引導學員連結「尋嘗日探索結果」與「個人職場經驗」的相關性。

第四場次		08月 03日(四)13:00-16:00
單元主題		點亮自己再出發
單元目標		藉由「給予他人回饋」以及「接受他人回饋」的經驗，強化自我效能感，並進而形成適合自己，且可行的行動計劃。
時間	課程	活動內容及流程
13:30 14:30	讓別人發光	1. 講師邀請每個學員一一給彼此正向的回饋（根據具體事例給予讚美或表達欣賞）。 2. 講師邀請每個學員從他人的回饋當中，重新審視自我，並表達對「他人眼中自己」的新發現。
14:30 16:00	點亮自己再出發	1. 講師引導學員輪流分享，針對兩日活動的內容進行分享與回饋，且從中挑選最喜歡的單元，並說明原因。 2. 講師邀請成員談談接下來的行動計劃。

七、團體領導人及協同領導人簡歷

(一) 團體領導人

姓名：許玉玲 諮商心理師

學歷：國立台北教育大學心理與諮商學系碩士班

現職：張老師基金會台中分事務所執登諮商心理師

財團法人旭立文教基金會特約諮商心理師

財團法人旭立文教基金會企業員工諮商方案合作心理師

【尋·嘗日：生活興趣探索卡】特聘講師

經歷：桃園縣諮商心理師公會理事

台中就業中心、南投就業中心、員林就業中心、彰化就業中心、

苗栗就業中心就業輔導員個別督導與困難個案職涯輔導

中原大學「學習生涯諮詢室」專案管理者

(二) 協同領導人

姓名：王慧宜諮商心理師

學歷：國立暨南國際大學諮人系輔導與諮商碩士班

現職：劉燕玲居家護理所心理師

勵馨基金會台中蒲公英諮商中心特約心理師

經歷：中山醫學大學附設醫院安寧病房護理師

中山醫學大學附設醫院安寧病房代理護理長

中山醫學大學附設醫院緩和醫學科安寧居家護理師