

110年度提升勞工自主學習計畫招訓簡章

訓練單位名稱	高雄市輔育人員職業工會				
課程名稱	職場情緒管理與調適實務班第01期				
報名/上課地點	學科：80242高雄市苓雅區中山二路412號6樓之3(多功能教室R603) 學科2: 術科：80242高雄市苓雅區中山二路412號6樓之3(多功能教室R603) 術科2:				
報名方式	採網路報名 1. 請先至台灣就業通： https://www.taiwanjobs.gov.tw/Internet/index/index.aspx 加入會員 2. 再至在職訓練網： https://ojt.wda.gov.tw/ 報名				
訓練目標	單位核心能力介紹:1. 本會組織章程的宗旨為：基於互助合作之精神，發揮集體力量，以保障本業從事培育0~12歲托育與教育從業人員之權益，促進專業知能，並推動「婦女及兒童福利」服務為宗旨。 2. 依據本會之任務目標，歷年來進行辦理有關輔導、家庭照顧、休閒及育兒知識等相關課程，如育兒照護技巧班、產婦及新生兒照顧班、課後輔導照顧班、氣球造型班、烏克蘭麗麗教學班、副食品備製班、兒童肢體開發遊戲設計班、兒童行為觀察與正向引導實務班…等，並設有環境舒適、專業的學科及術科教室。 3. 聘任專業師資群教授，均符合教育部審定與授課課程相關之合格教(講)師或大專學歷以上畢業，其專業技能足以擔任授課講師者。 4. 101-109年連續榮獲高雄市勞工局評鑑為績優工會，109年榮獲「人才發展品質管理系統」評核銅牌。109年辦理托育人員培訓3班，共計120人，就業率達69%，辦理保母證照考照加強班7班，共計101人次。 知識:1. 熟悉情緒與壓力的發展階段與反應 2. 明瞭自己情緒管理的限制與適合方式 3. 學習如何正視自己與他人的情緒 技能:1. 能判斷自己目前的情緒壓力狀況與程度 2. 會檢視出自己可能的壓力來源與因應之道 3. 能運用壓力管理技術並找出適合自己的方式 學習成效:1. 認識情緒多樣性，自我管理，化解負面情緒 2. 培養正面思考態度，激發極限潛能 3. 將情緒轉換為生產力，提高待人及照顧品質				
上課日期	授課時間	時數	課程進度/內容	授課師資	遠距教學
2021/11/07(星期日)	09:00~12:00	3.0	情緒管理知多少 1. 認識情緒管理的基本概念 2. 認識情緒的認知模式 3. 情緒管理自我檢核	黃碧枝	☐
2021/11/07(星期日)	13:30~16:30	3.0	工作家庭衝突面面觀 1. 認識工作與家庭衝突負向溢出 2. 工作與家庭衝突因應方式 3. 壓力汽球	黃碧枝	☐
2021/11/14(星期日)	09:00~12:00	3.0	投射繪畫知壓紓壓 1. 介紹心理投射繪畫 2. 操作體驗投射繪畫	黃碧枝	☐

110年度提升勞工自主學習計畫招訓簡章

2021/11/14(星期日)	13:30~16:30	3.0	生涯定向價值觀 1.釐清工作的動機與任教職志 2.探索工作價值觀 3.設定成長目標確立生涯方向	黃碧枝	☐
2021/11/21(星期日)	09:00~12:00	3.0	職場情緒EQ 1.認識情緒智商 2.提升情緒智商能力 3.職場人際演練	黃碧枝	☐
2021/11/21(星期日)	13:30~16:30	3.0	身體的情緒地圖 1.身體的情緒記憶 2.心靈層面探索情緒上癮症 3.重塑身體習慣迎接愉悅健康	黃碧枝	☐
2021/11/28(星期日)	09:00~12:00	3.0	正念與放鬆練習 1.呼息練習 2.正念覺察練習 3.漸進式肌肉放鬆練習	黃碧枝	☐
2021/11/28(星期日)	13:30~16:30	3.0	職業倦怠調適 1.職業倦怠有「三乏」 2.用「三新」對「三乏」 3.建設性回應壓力	黃碧枝	☐
2021/12/05(星期日)	09:00~12:00	3.0	好好愛自己 1.學會拒絕 2.慢生活與斷捨離 3.生活中的自我照顧	黃碧枝	☐
2021/12/05(星期日)	13:30~16:30	3.0	幸福來敲門-社會支持與獨門舒壓 1.拓展社會支持網絡 2.培養自我悅納的方法 3.分享自己的紓壓三寶	黃碧枝	☐

招訓方式 及資格條件

本計畫補助對象為年滿15歲以上，具就業保險、勞工保險或農民健康保險被保險人身份之在職勞工，且符合下列資格之一：

(一) 具本國籍。

(二) 與中華民國境內設有戶籍之國民結婚，且獲准居留在臺灣地區工作之外國人、大陸地區人民。

(三) 符合入出國及移民法第16條第3項、第4項規定之單一中華民國國籍之無戶籍國民，或取得居留身分之泰國、緬甸、印度或尼泊爾地區無國籍人民，且依就業服務法第51條第1項第1款規定取得工作許可者。

(四) 跨國（境）人口販運被害人，並取得工作許可者。

前項年齡及補助資格以開訓日為基準日。

※招訓方式

1. 網路公告：招生訊息公告於本會官方網站、FaceBook、或友會之部落格。

2. 社群網絡：電子傳單遞送至Line群組、電子信箱。

3. 文宣寄發與張貼：文宣寄發與張貼，置放至學校、課程相關團體、各社區學習推廣單位、就業服務中心等。

4. 其他：透過網路E-DM針對本會建置會(學)員資料庫及往來非營利組織、產學機構協力發佈宣傳課程訊息；以利線上報名回傳。

※資格條件

1. 托育/教保從業人員 2. 願意學習情緒管理與調適者

※學員學歷：不限

110年度提升勞工自主學習計畫招訓簡章

遴選學員標準及作業程序	※遴選方式 1. 符合勞動部勞動力發展署產業人才投資方案之資格條件者，並於在職訓練網完成線上報名者，依報名順序受理資格審查。 2. 審查期間將以電話或簡訊或電子郵件方式，通知錄取者確認具備勞保、農保、或漁保資格(投保單位之名稱、保險證號)。 3. 經通知錄取繳費翌日起算5日內，需於期限內繳交訓練全額費用、參訓相關資料(本人身分證影本、存摺封面影本)，始完成報名確認程序。 4. 錄取通知後若無法聯繫亦無回覆或逾期未完成繳費程序者，將視同放棄，單位得依序通知候補學員遞補。 5. 上課請自備物品：(1)個人文具用品(2)筆記本。
是否為iCAP課程	☐是，課程相關說明： iCAP標章證號： ☒否
招訓人數	24人
報名起迄日期	110年10月08日至110年11月04日
預定上課時間	110年11月07日(星期日)至110年12月05日(星期日) 每週日09:00~12:00、13:30~16:30 上課, 共計30小時
授課師資	※黃碧枝 老師 學歷：國立台南大學 諮商與輔導所 專長：1. 繪本與親職教育 2. 心理諮商與團體輔導 3. 放鬆舒壓與催眠 4. 團隊動力與探索教育 5. 壓力情緒與失落哀傷
教學方法	☐講授教學法（運用敘述或講演的方式，傳遞教材知識的一種教學方法，提供相關教材或講義） ☐討論教學法（指團體成員齊聚一起，經由說、聽和觀察的過程，彼此溝通意見，由講師帶領達成教學目標） ☐演練教學法（由講師的帶領下透過設備或教材，進行練習、表現和實作，親自解說示範的技能或程序的一種教學方法） ☐其他教學方法：實例探討、分組討論(4~5人一組)
費用	實際參訓費用：\$5,000，報名時應繳費用：\$5,000 (勞動力發展署高屏澎東分署補助：\$4,000，參訓學員自行負擔：\$1,000) 一般勞工政府補助訓練費用80%、全額補助對象政府補助訓練費用100%

110年度提升勞工自主學習計畫招訓簡章

退費辦法	※依據提升勞工自主學習計畫第30、31點規定 第30點、參訓學員已繳納訓練費用，但因個人因素，於開訓日前辦理退訓者，訓練單位至多得收取本署核定訓練費用5%，餘者退還學員。 已開訓但未逾訓練總時數1/3者，訓練單位應退還本署核定訓練費用50%。但已逾訓練總時數1/3者，不予退費。 匯款退費者，學員須自行負擔匯款手續費用或於退款金額中扣除。 第31點、訓練單位有下列情事之一者，應全數退還學員已繳交之費用： （一）因故未開班。 （二）未如期開班。 （三）因訓練單位未落實參訓學員資格審查，致有學員不符補助資格而退訓者。 訓練單位如變更訓練時間、地點或其他重大缺失等，致學員無法配合而需退訓者，訓練單位應依未上課時數佔訓練總時數之比例退還學員訓練費用。 因訓練單位之原因，致學員無法於結訓後6個月內取得本計畫補助金額，訓練單位應先代墊補助款項。經司法判決確定或經認定非可歸責於訓練單位者，得另檢具證明向分署申請代墊補助款項。 匯款退費者，由訓練單位負擔匯款手續費用。
說明事項	1. 訓練單位得先收取全額訓練費用，並與學員簽訂契約。 2. 低收入戶或中低收入戶中有工作能力者、原住民、身心障礙者、中高齡者、獨力負擔家計者、家庭暴力被害人、更生受保護人、其他依就業服務法第24條規定經中央主管機關認為有必要者、65歲（含）以上者、因犯罪行為被害死亡者之配偶、直系親屬或其未成年子女之監護人、因犯罪行為被害受重傷者之本人、配偶、直系親屬或其未成年子女之監護人等在職勞工為全額補助對象，報名時須備齊相關資料。 3. 缺席時數未逾訓練總時數之1/5，且取得結訓證書者，經行政程序核可後，始可取得勞動力發展署高屏澎東分署之補助。 4. 參加職前訓練期間，接受政府訓練經費補助者（勞保投保證號前2碼數字為09訓字保之參訓學員），及參訓學員投保狀況檢核表僅為裁減續保及職災續保之參訓學員，不予補助訓練費用。
訓練單位 連絡專線	聯絡人：楊彥如 聯絡電話：07-3356016 傳 真：07-3353123 電子郵件：3356016@gmail.com

110年度提升勞工自主學習計畫招訓簡章

補助單位 申訴專線	【勞動部勞動力發展署】 電話：0800-777888 https://www.wda.gov.tw 其他課程查詢：https://ojt.wda.gov.tw/ 【勞動部勞動力發展署高屏澎東分署】 電話：07-8210171 分機：1319~1326 傳真：07-8212100 電子郵件：080@wda.gov.tw 網址：https://kpptr.wda.gov.tw/
----------------------	--

※報名前請務必仔細詳閱以上說明。