

從心啟程：找回女子的職涯座標

- 主辦單位：財團法人婦女權益促進發展基金會、高雄市政府社會局
- 協辦單位：勞動部勞動力發展署高屏澎東分署、高雄市政府勞工局訓練就業中心、履歷小魔法工作室
- 地點：高雄市政府社會局婦女館女性史料室(三民區九如一路 777 號)
- 對象：
 1. 有意願重返職場之中高齡女性。
 2. 因家庭照顧工作離開職場 2 年以上，有意願重返職場、再進修學習的女性。
 3. 經社政單位轉介特殊境遇婦女，或身處脆弱家庭之婦女優先參加。
- 報名日期：即日起受理網路報名，8/21(五)或報名額滿為止。
- 報名方式：需事先網路報名，**報名成功不代表錄取，錄取結果將於 9/1(二)工作坊說明會後公告通知。**
- 費用：免費，需繳納保證金 1,000 元
 1. 收到錄取繳交保證金 E-MAIL 或簡訊通知者，請於通知後 7 日內至婦女館/婦幼中心服務台繳交保證金或採轉帳繳費。
 2. 通知繳費後，未於 7 日期限內繳交保證金者，將自動取消報名資格。
 3. 繳費後如因個人因素，概不退費，請務必確認可出席再行報名。
 4. 退費：工作坊須出席達 19.5 小時以上(含出席最後 1 堂課程)，方可退還保證金。
 5. 繳費方式：
 - (1) 匯款資訊
 - 劃撥帳號：42146897，戶名：高雄市政府社會局婦幼青少年館
 - 劃撥金額為保證金 1,000 元+劃撥手續費 20 元，共計匯款金額 1,020 元
 - (2) 現場繳費
 - 親臨婦幼青少年活動中心或婦女館兩館服務台繳交(兩館週一休館)
- 其他：
 - (1) 全天性課程報到時可代訂午餐。
 - (2) 若活動報名人數不足而必須停開或延期辦理時，將在開課前 1 週通知學員，若無接到不開課通知，表示您選的課正常開課，請記得按時上課。
- 若因故未開課，請於停課通知後 2 週內辦理退費，逾期恕無法退費。
- 臨托服務：為讓婦女學習無後顧之憂，提供 6 個月-6 歲幼兒預約臨時 托育服務，臨托費家長由本全額局補助。
- 洽詢電話：07-3979672 轉 27 陳怡如社工



● 內容

一、講座暨工作坊說明會

◆ 時間：9/1(二)09:30-16:00

時間	課程名稱	課程內容	講師
09:30-10:00	115 年女性重返職場 工作坊介紹	工作坊課程規劃說明	婦女館社工
10:00-12:00	不用準備好才出發： 給想重返職場的媽媽 講座	- 女性重返職場三大迷思 - 重新思考「工作」 - 什麼工作適合現在的我？ - 行動策略：怎麼開始回去？	洪燕茹 現任 職游共同創辦人 一對一職涯與生涯諮詢師
12:00-13:00	中場休息/午餐		
13:00-13:30	就業服務站 資源介紹	就業服務站資源介紹 婦女再就業 QA	三民就業服務站
13:30-14:30	芥菜種會 銀領學姊分享	學姊的百工分享 - 收納、居家清潔 - 中餐、坐月子	銀領導師 吳令味、沈瓊惠
14:30-16:00	女性重返職場工作坊 分組面談	分組個別面談	婦女館

二、連續性工作坊

時間	課程名稱	課程內容	講師
9/8(二)職涯趨勢探索與自我角色定位			
09:00-12:00	新時代職場趨勢與適應藍圖	分析數位與 AI 時代下的就業環境變遷，重新評估自身在職場中的核心定位，建立具抗風險能力的職涯規劃。	許苑喬 現任 慢慢人生設計創辦人 ICF 國際認證專業教練、 CDA 國際生涯發展諮詢師
12:00-12:40	午餐		
12:40-15:30	多元角色梳理與自我認同整合	透過生活角色拼圖引導，溫柔檢視母親、女兒、伴侶等多元身分，在多重照顧責任中重新看見並肯定自我價值。	
	核心優勢盤點與可攜式技能發掘	深度職能盤點找出過往累積且不因中斷就業而消失的「可攜式核心素養」，奠定重返職場內在力量。	

時間	課程名稱	課程內容	講師
9/15(二)			
09:00-11:30	履歷與面試	1. 資深人士如何撰寫履歷、要點與誤區 2. 人資主管看面試 3. 如何透過面試了解企業 4. 面試技巧、協商技巧、演練與 QA	黃詩琴 現任 企業人資高級專員 曾任 勞動部 TDC 人才資源發展中心職涯諮詢師
11:30-12:30	午餐		
12:30-14:30	重返職場學姊故事 世界咖啡館	分桌 1：挑戰我的最難的那件事 分桌 2：我有哪些心法、做了哪些準備 分桌 3：現在的生活與之前的改變&收穫	
14:30-15:30	下一站實習即將出發	1. 勞動部人才發展中心工作風格測驗 2. 重返職場學姊-傳統市場女力嘉慧分享&職場見習說明	
9/22(二)求職心理調適與職場實戰準備			
09:00-12:00	就業焦慮轉化與內在對話	運用藝術表現或書寫媒材，引導正視並接納重返職場的焦慮與擔憂，將心理壓力轉化為自我覺察的動力。	許苑喬 現任 慢慢人生設計創辦人 ICF 國際認證專業教練、 CDA 國際生涯發展諮詢師
12:00-12:40	午餐		
12:40-15:30	支持網絡建立與在地就業對策	透過小組討論與支持團體形式，盤點內外部就業資源與支持系統，共同研擬具體可行的階段性求職策略。	
	職場自信重建與個人品牌塑造	從個人特質延伸至職場形象與溝通風格建立，兼顧內在心態調適與外在專業展現，打造專屬的就業自信。	

時間	課程名稱	課程內容	講師
9/29(二)就業行動實踐與增能宣告			
09:00-12:00	自信舞台：再就業模擬實踐	展現自我優勢，將三天的覺察轉化為具體的求職行動演練，從內到外實踐就業自信，做好進入職場的準備。	許苑喬 現任 慢慢人生設計創辦人 ICF 國際認證專業教練、 CDA 國際生涯發展諮詢師
12:00-12:40	午餐		
12:40-13:30		芥菜種會清潔合作社分享	
13:30-15:30	重返職場暖身準備	撰寫勞動部婦女再就業計畫 自主訓練獎勵申請	黃永芬 現任 履歷小魔法主理人

三、職場見習與創業觀摩

9/23(三)職場觀摩&實習			
時間	課程名稱	課程內容	備註
09:00-10:30	芥菜種會南區習藝所參訪	樂熱心輕食咖啡&ReSeek 縫紉工坊參訪	芥菜種會南區習藝所
10:30-12:00	實習工作說明模擬面試	1. 實習工作說明(門市輕食、居家清潔、縫紉) 2. 實習工作面試	
12:00-13:00	午餐		
13:00-16:00	縫紉工坊見習	工作實習	一梯次 3 人
9/24(四)&9/30(三)			
09:30-13:00	樂熱心門市見習	工作實習	一梯次 1 人*2 場
9/30(三)			
13:00-16:00	縫紉工坊見習	工作實習	一梯次 3 人
暫定 9/23(三)或 9/24(四)			
08:00-12:00	重返職場學姊帶路傳統市場販售見習	工作實習	一梯次 4 人
10/4(日)			
15:00-17:00	好 HOW 市集觀摩	創業市集觀摩	一梯次 10 人

◎於連續性工作坊 9/8 第一堂課時，確認實習與創業觀摩分組