

# 與女同行找出北極星：照亮未來就業之路

- 主辦單位：高雄市迦南美地文教協會、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、社團法人高雄市小鄉社造志業聯盟、履歷小魔法工作室
  - 地點：高雄市政府社會局婦幼青少年活動中心女人家(鳳山區光復路二段 120 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：3/9(日)上午 09：00 受理網路報名
  - 報名方式：需事先網路報名，4/13(日)或報名額滿為止
- 報名成功不代表錄取，錄取結果將於 4/15(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 3 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 3 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 21 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
        - 銀行名稱：合作金庫銀行(銀行代碼 006)
        - 帳戶名稱：高雄市迦南美地文教協會，帳號：0630717-216737
        - 匯款金額 1,000 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：4月15日(二)09:00-16:00

◆ 地點：高雄市政府社會局婦幼青少年活動中心 306 會議室

時間	課程名稱	課程內容	講師
09:00-11:00	重回職場：探索何倫碼掌握內在潛能，人生再展開!	1. 求職準備-探索「Holland 何倫碼」發掘自我職業興趣與潛能 2. 實務操作何倫碼找尋適合自己的職涯發展領域與職務 3. 重回職場關鍵心法面面觀	邱憶喬 現任   CDA 國際生涯發展諮詢師、 勞動部 YOUTH 職涯就業諮詢平台諮詢顧問
11:00-12:00	婦女重返職場資源介紹	勞動部婦女再就業計畫(自主訓練及再就業獎勵說明)	勞動部高屏澎東分署
12:00-13:00	中場休息		
13:00-13:40	就業服務站資源介紹	就業服務站資源介紹 婦女再就業 QA	鳳山就業服務站
13:40-14:30	創造職家平衡工作新可能	彈性工時~桌遊師資培力分享	陳美智 高雄市迦南美地文教協會總幹事
14:30-16:00	女性重返職場工作坊說明會暨面談	分組個別面談	工作團隊工作人員

## 二、工作坊

### ◆ 自我突破工作坊

◆ 地點：高雄市政府社會局婦幼青少年活動中心女人家

時間	課程名稱	課程內容	講師
4/22(二)			
09:00-12:00	邁向幸福彩虹的 五個方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我的生涯彩虹： 介紹生涯彩虹八大角色與造成壓力的原因</li> <li>2. 擦亮生涯彩虹： 重新思考並規劃理想的生活中，各種角色如何選擇與排序</li> </ol>	李雯菱 現任   資深諮商心理師 GCDF/SCBC 職涯證 照培訓師及督導 104 人資市集特約講 師
12:00-12:40	午餐		高雄市人才與人力 發展促進會理事長
12:40-13:20	重返就業學姊 見證分享 QA	女力經濟-(微型創業) 好 HOW 市集	采虹媽媽手感烘焙 李采虹
13:30-15:30	打敗阻礙幸福 的大魔王	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生涯幸福與自我實現、工作生活平衡，那是什麼樣貌？該如何實現</li> <li>2. 大魔王出現，沒有阻礙的不是夢想</li> <li>3. 集思廣益：一起打敗大魔王</li> </ol>	李雯菱 現任   資深諮商心理師 GCDF/SCBC 職涯證 照培訓師及督導 104 人資市集特約講 師 高雄市人才與人力 發展促進會理事長
◎自我檢視：未來 1-3 年的生涯/職涯藍圖			

◆ 找尋心的方向工作坊

◆ 地點：高雄市政府社會局婦幼青少年活動中心女人家

時間	課程名稱	課程內容	講師
4/29(二)			
09:00-12:00	找出職涯北極星： 從興趣能力出發， 探索重返職場方向 I	透過職業興趣探索， 找出重返職場適合發展的方向；並透過能力盤點與對焦，了解如何進行就業準備與行動計劃。	許苑喬 現任   慢慢人生設計 創辦人 CDA 國際生涯發展諮詢師、專業心理教練
12:00-12:40	午餐		
13:40-15:30	找出職涯北極星：從 興趣能力出發，探索 重返職場方向 II		
5/6(二)			
09:00-12:00	閃耀職涯北極星： 善用優勢特質， 發揮職場自信價值 I	透過性格特質探索， 學習如何善用自我優勢能力，在求職面試或未來工作上，幫助妥善建立職場人際關係，發揮自信亮點，增添職涯發展的穩定性。	許苑喬 現任   慢慢人生設計 創辦人 CDA 國際生涯發展諮詢師、專業心理教練
12:00-12:40	午餐		
13:40-15:30	閃耀職涯北極星： 善用優勢特質， 發揮職場自信價值 II		
5/20(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 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
11:30-12:10	重返就業學姊 見證分享 QA	新興宅經濟-家事服務、居家陪伴	彭婉如文教基金會 高雄辦公室
12:10-13:30	午餐& 學習成果分享	1. 凝聚團體互助支持力 2. 啟動自我發展動力	

◆ 職場觀摩

◆ 地點：黃埔新村

5/13(二)			
時間	課程名稱	課程內容	講師
09:00-09:30	眷村聚落- 黃埔新村導覽	高雄新興文創產業基地介紹，「以住代護」模式實踐新生活與創業的可能	高雄市在地 創生協會
09:30-12:00	黃埔新村多元 就業見習	黃埔新村就業機會觀摩、 見習(預計 3-4 間)	黃埔新村店家
12:00-13:00	午餐		
13:00-14:30	眷村工作好好玩	1. 工作就是玩創意 2. 眷村體驗經濟	SOHO 工房
14:30-15:30	綜合座談		

◆ 市集創業實習

◆ 地點：婦幼青少年活動中心前庭廣場

6/14(六)&6/28(六)			
08:00-12:00	市集創業實習	1. 實際設攤 2. 產品及銷售實務討論	市集輔導業師