

# 2024 年 職游期待見到每一個因為想要活得更好的你

2024 年 職游期待見到每一個「因為想要活得更好。」的你 - 職游 =====

×

2024 年 職游期待見到每一個「因為想要活得更好。」的你

=====

職游 - Coaching - 2024 年 職游期待見到每一個「因為想要活得更好。」的你

2024 年 1 月 21 日 Coaching, Consulting, 精選文章

2024 年的第一個月即將結束，你是否還在回望 2023 年的成就或……遺憾？

關於過去的一年與眼前的這一年，職游共同創辦人之一的韋丞也有些心得與觀察跟大家分享。

以下是韋丞想跟大家說的話：

來自韋丞的溫馨叮嚀：「不要被過去決定你的名字」

年度回顧是不是都要列出一堆成就清單？

哈哈，絕對不是要引戰的意思，純粹是看到社群上元旦當天，大家可以分享那麼紮實的紀錄，感到十分佩服。

我的角色感覺好像應該發些什麼內容，但又懶癌發作，直到夥伴們提醒（指定），才提筆開始醞釀去年的職涯諮詢回顧。

如果說要統整分享去年職涯諮詢的觀察與心得，那麼我會想跟大家說的是：不要被過去決定你的名字。

在年復一年的職涯諮詢經驗中，有些朋友因為過去的挫敗，記憶裡的自己，充滿失敗、不堪和自我否定。

一直覺得自己不夠好，擔心再也無法被職場接受……非常在意其他人的眼光，會不會在其他人的心中也是如此不堪……

想要前進的自己，卻始終被過去的陰影纏繞，拉拉扯扯反反覆覆糾糾結結。淒淒慘慘戚戚。

改變的第一步，從改變自己的相信開始

其實，比起設定新年新目標，改變自己人生的第一個步驟，是徹底埋葬過去。

「你已經和過去的自己不一樣了。」

請你一定要全心認定、相信這句話。

在職涯諮詢的時候，大家告訴我過去糟糕和挫敗的經歷，通常都是以年來算的、很久以前。

「之前被資遣，還會有公司要我嗎？」

「當時遇到很爛的主管，讓我覺得自己什麼都做不好」

「前一份工作被同事閨蜜背叛，我現在不想建立人際關係」

「當初想說是有名的單位，結果竟然連勞健保都沒有」

事情都已經過去那麼久了，我們後來也努力那麼久了，那為什麼你心裡面還是覺得，現在的自己和過去沒有不同呢？

這不是真相，也不是事實。

事實是：經歷了過去那些時間的你，依然沒有被打倒，

反而在低谷中顫巍巍地邁開腳步、提起勇氣，懷抱希望繼續努力，並且來到這個諮詢的當下。

「因為想要活得更好。」

這才是事實。

看見自己的努力，就能長出力量

請看見你在過去中自己一切的付出，還有變得更加堅強浴火重生的自己。

你要先取消自己給自己的結論，

你要先撕開自己給自己的標籤，

你要先轉變對自己的認定，

你這一年的新年，就會開始有所不同。

2024 年，讓職游陪伴你一起成長

職游 (IG : @careercreator.tw) 的夥伴們，都是為了讓大家對工作和生活更有希望，所以一起努力的。

我們沒有富爸爸，也許這是一個無法快速規模化的性感生意，但是每個夥伴在這其中付出的點滴努力和諮詢服務，都直接對人們創造了正向的影響力。即使我們也還在學習，也像每個公司一樣會有磨合，但因為都是為了建造更棒的未來而不是內耗，所以過程本身就有意義。

年初和 Yourator 協辦的博覽會，彷彿是屬於職游的成果發表、火力展示。

很多朋友都驚訝於我們可以承接一個大倉庫，進行幾百人的工作坊和職涯諮詢。

這是一個起點，我們的諮詢師培訓邀請了新的講師和督導，

上架了補充課程並且全面更新簡報教材，今年也開了平日班！

企業服務從單純的團隊建立工作坊，一路發展到精準面試的主管培訓、

打造心理安全感和組織認同文化的系列規劃，也有越來越多企業信賴我們的招募活動。

今年會更加努力和大家介紹職游，並且持續精進我們知識體系的專業累積。

用知識改變世界，透過職涯諮詢影響更多人的生命，透過工商心理學創造企業和新世代員工的雙贏。

當然，也誠摯地邀請大家跟自己身邊的親朋好友介紹我們，我們的諮詢師夥伴都會全力以赴的！

若你期望在職涯探索的這條路上，能有專業人士的協助，

職游諮詢服務擁有兼顧內在與外在的職涯發展架構，及累計超過1000小時的職涯諮詢時數。

你的職涯迷惘，都有我們溫柔承接與引導：立即預約一對一職涯諮詢

更多相關閱讀

- 職涯諮詢有用嗎？職涯諮詢的 4 大項目與 3 大功效
- 【職涯諮詢推薦】帶你找到適合的職涯諮詢師！少花冤枉錢
- 溫馨行動指南：給諮詢後的你/妳

Tags :生涯規劃生涯設計生涯顧問職涯探索職涯煩惱職涯規劃職涯諮詢職涯諮詢師職涯諮詢師課程職涯諮詢師證照職涯迷惘職涯顧問

#### Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( []( mailto:careator0@careercreator.tw) [])

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# B2B 經營分析師工作解析喜愛整理資料統整數據你的職業選擇

透過本文介紹經營分析師這個職位，內容包含工作內容、適合性格、相關職能以及求職建議，提供對於數據分析擁有極大熱忱，卻不會撰寫程式的求職者另一種職業選擇。

「諮詢師！我喜歡整理資料、統整數據、分析數據，但我不會寫程式，也對程式語言興趣不大，有沒有什麼樣的工作適合我呢？」有時我會在諮詢中，遇到來訪者有這樣的煩惱、疑惑。

針對此提問，答案是肯定的！今天就來跟大家分享一個適合不會程式語言，卻又熱愛數據分析的職位，那就是經營分析師！！！

接下來，我會以我在 B2B 硬體產業的經驗，跟大家分享經營分析師這個工作到底在做什麼？適合擁有怎樣的性格、職能、價格觀的人呢？最後也會再跟大家分享自己對此職位的一些洞察與建議。

## 經營分析師主要工作內容

簡單來說，主要就是要告訴高階管理者為什麼這個月賠錢或賺錢？原因是哪個產品線？哪個廠區？…等等面向發生了什麼事，而導致現在這個經營數據的表現，進而找出經營管理的癥結點，提供高階經營者做經營優化之參考。

所以，常見的主要職務說明列點如下：

每月營運數據之統整與分析。製造費用與銷管研費用分析。協助編制年度預算與後續預算管控。  
協助提出營運管理建議與優化方案之追蹤。

## 經營分析師所需特質

根據心理學家 John Holland 的六大性格理論，經營分析師性格組合會對應到職游職涯旅人卡中的「思考者」、「組織者」、「影響者」三個性格，本身性格特質與工作偏好簡單說明如下：

### 思考者特質

\# 喜歡透過思考與分析來解決問題。 \#  
處理問題時，會將焦點集中在相關觀念、收集資料、分析情況，才能做出決策。 \#  
對數字有很高的敏感度與好奇心，常會不自覺鑽研數字背後的邏輯，追根究底。

### 組織者特質

\# 個性沉靜謹慎、認真負責。 \# 喜歡有系統、有條理、井然有序、有組織、有效率的 SOP 工作方式。 \# 難以接受混亂、沒有秩序的環境，在乎事情的精確細節並一絲不苟。 \# 做事喜歡提前準備、有始有終、注重細節、遵循慣例、精確。

#### 影響者特質

\# 個性熱情積極、有企圖心、能自我鞭策。 \# 能夠通過良好的溝通能力，達成工作目標。

#### 延伸閱讀 \>\>

用職游旅人牌卡，發現你的理想職業！我該轉職嗎？3套工具帶你釐清天賦、專業與轉職方向

#### 經營分析師所需職能

要當一位稱職的經營分析師，應具備以下基本職能：

##### 善用數據分析工具

身為經營分析師，日常就是天天與各種繁雜的經營相關數據為伍。

因此，熟捻數據分析工具極為一件相當重要的事，以我個人為例，為此特別去學習 EXCEL 相關函數的應用(例如：VLOOKUP、IF、SUMPRODUCT、樞紐分析…等)，以能幫助自己在擔任經營分析師時，更有效率地統整來自各資料庫或不同單位的數據資料，將這些資料轉化成具管理意涵的圖表。

##### 邏輯推理能力

經營分析師的工作內容當中，有很大一部分需要從管理報表中洞察財務資料，進而分析數據，找出營運癥結點並提出調整建議。因此，具備良好邏輯思維能力，能幫助自己在擔任經營分析師時，更有效率地找出異常指標，提出相對應有架構的實際解決策略方案。

##### 跨部門溝通能力

經營數據涵蓋很廣，所以需要向不同單位獲取更為精確的資料，例如：業績相關經營數據來自於業務單位；製造費用相關經營數據來自於工廠端；管理費用相關經營數據來自於各個行政部門…等等，因此，具備優秀的溝通表達能力，能幫助自己在擔任經營分析師時，更有效率地與跨部門的同事合作，完成經營分析報告。

##### 數據資安保密處理

經營分析師所接觸到的數據資料，多為公司較為機密的營運相關數據，所以身為稱職的經營分析師，必須有義務確實為公司這些機密數據做好完善的保護工作，保證公司資料的安全，不輕易地分享這些營運數據給予任意他人。

### 享受解讀數據的成就感

由於經營數據資料常常散落在各部門，處理複雜數據資料是常有的事，反覆思索數據背後代表的管理意涵是不可避免的，所以，若想要成為一位經營分析師，必須要能享受解讀數據過程中的孤獨，並能從中找到屬於自己的成就感是極為重要的一環。

### 總結建議

#### 經營分析師最重要的 KPI

，是要能夠即時提供高階管理者有價值的數據分析結果並提出對應的策略建議。

也就是說，數據資料系統化程度，會大大影響提供結果的時效以及數據解讀的準確度，因此，建議欲想朝經營分析師為目標職業的你，在面試時就能詢問面試官如以下問題：

針對目前貴公司的資料分析來說，有沒有哪些資料是目前尚無法做分析的？目前資料分析業務上的瓶頸是什麼？(例如：資料蒐集不容易、資料不完整、程式或系統升級落後…)

藉由上述的提問，以了解該公司對於數據資料的健全度。

#### 此外在選擇產業時，如果是 B2C

產業(例如：電信業、金融業、電商…)，由於顧客相關資料大部分是上萬筆，EXCEL 會跑不動，需要撰寫程式輔助，就比較不適合今天所介紹的這種狀況的求職者，因此，建議不會寫程式，但對數據分析有很大熱忱的你，在搜尋職缺時，優先選擇 B2B 的產業(例如：傳產、電子業、部分科技業…)，才會比較容易找到合適的經營分析師相關工作。

要對成本會計有一定的基礎：由於這類的經營分析師主要分析的數據是財務報表的延伸，因此，建議隊今天所介紹的職位有興趣的你，有在會計師事務所待過是加分，但如果沒有財會相關背景或工作經驗，可以利用工作之餘先自修成本會計相關知識或直接去修習成本會計學分班之後，再轉職會比較順利一些。

#### 本文作者 | 張簡穎甄

諮詢師，現任泰金寶電通經營分析師，想了解更多資訊，或與諮詢師私訊互動，歡迎追蹤：[\[ \]](#)(

– 預約職涯諮詢服務 – 認識職涯諮詢團隊

## Team Building 新趨勢 Yourator x 職游結合桌遊牌卡測出團隊特質與優勢

Team building 除了一起出去聚餐、運動、唱 KTV、看電影之外，還有沒有能讓團隊夥伴玩得開心，又有團隊凝聚意義的方式呢？最多數位人才使用的求職平台 Yourator 這次使用職游的牌卡 Team Building 工作坊，發掘每位夥伴的興趣特質、優勢能力、價值觀，沒想到好玩的桌遊背後蘊藏豐富的心理學設計，讓人資夥伴和部門主管做好人才發展與培育。

Team building 新趨勢：一起來做職游牌卡吧！

「對，我就是這樣的！」Yourator 的會議室裡此起彼落的呼聲中，充滿了發現新大陸的氛圍，也幫助跨部門夥伴更認識雙方，促成更多新火花。作為在台灣許多數位人才使用的求職平台，Yourator 用職游牌卡玩出團隊建立，而只是台灣眾多企業採用職游團隊建立服務的其中一例。

團隊建立新趨勢：一起來做職游牌卡吧！

通常，我們使用工作短期成就、智力測驗或學業分數，去評判一個人的工作表現。然而研究證實，依據冰山理論，技能、知識、證照等容易訓練，但是性格、態度、價值觀卻是在工作中更重要，也很難改變的元素，忽略這些存在，容易會造成團隊管理困難、跨部門溝通衝突，甚至是居高不下的員工流動率。接下來，讓 Yourator 真實體驗感受職游牌卡好玩又有意義的 Team Building 工作坊。

興趣與特質：用喜歡的元素做工作微整形

打開「職游旅人卡」後抽出 100 種不同的職業，Yourator 在 Team Building 活動中以分組方式開始探索自己的興趣與特質。根據知名心理學的特質因素理論 ( Trait-Factor Theory )，每個人都有自己獨特的人格模式，而每種人格模式都有其適應的職業類型。Yourator 還有夥伴們紛紛以有趣的團康互動，把手上的五張牌卡換成喜歡的職業。

「職游旅人卡」用喜歡的元素做工作微整形

等等！我們不都已經在公司裡服務，或者已經在職場上成為專業工作者了嗎？抽牌尋找自己的職業真的有幫助嗎？事實上，這不只是一个認識職業的過程，而是不斷協助夥伴釐清自己的興趣與特質。

以下圖為例，夥伴們最後選出最喜歡或是最像自己特質的五張職業卡，分別是神職人員 ( SEA )、諮詢與臨床心理師 ( SIA )、企管顧問 ( EIC )、人力資源專員 ( ECS )、專案管理師 ( ECS )。所以我們應該讓夥伴放棄現在的工作，去當神職人員嗎？顯然不是！從這五張職業牌卡中，我們發現夥伴的特質圍繞在助人者、組織者和影響者的性格，如果能夠在既有工作中加入這些元素，就能不

用輪調或是轉職的情況下，達到工作微整形的目標。

職游旅人卡獲得五種不同的職業結果

小小調整，就能讓夥伴對於現在工作狀況更滿意。

\括弧內的英文字組合，來自於知名心理學家 Holland 的職業興趣理論的六大性格，R 表示實踐者、I 表示思考者、A 表示創造者、S 表示助人者、E 表示影響者、C 表示組織者。每張職游牌卡的右上方有一組英文字標號。將兩種以上性格作配對，重組出亞洲最常見的 100 種職業。

優勢與能力：思考團隊最重要的能力

好的工作分配，是團隊合作中不可或缺的一環，但是你真的知道每一個夥伴的能力或優勢在哪裡嗎？即便夥伴們同屬一個部門、一樣的職稱，每個人依然有截然不同的能力優勢，現在就讓我們用「職能盤點卡」找出團隊最重要的能力。

將 42 張牌卡展開來後，Yourator 夥伴們發現牌卡分為三種不同顏色，各自代表「行動與做事」、「思考與心態」、「人際與領導」的優勢類型。此時，帶領討論的職游諮詢師讓各組思考，在 Yourator 裡面的行銷、工程師、專案經理、業務所需要 (或是最重視) 的 7 種能力是哪些呢？

在 Yourator 裡面的行銷、工程師、專案經理、業務所需要 (或是最重視) 的 7 種能力是哪些呢？

由於組別內的夥伴來自不同部門，我們能透過不同角度去思考這位職位的意義，以及如何帶給公司價值。討論中更讓所有夥伴重新思考團隊最重要的能力，並反思我們目前做到了嗎？未來加入的夥伴是否也符合這些優勢呢？

把正確的人放在合適的地方，優勢就能更好被發揮出來。

價值觀匹配：最核心的動機來源

「辛苦一輩子的工作，你究竟是為何而戰？」許多人整天埋首在工作當中，卻很少認識自己的價值觀，或甚至認為價值觀並不重要。根據職游破千小時的諮詢時數發現，超過五成的專業工作者選擇離職，就是因為心委屈了；更準確來說，是發現自己和公司的價值觀不符。

Yourator 夥伴拿起價值觀卡片，幾乎每個都是想要獲得的，此時如果要做出選擇的話，你會挑選哪一個作為最重要的價值觀呢？除了薪資調整、快速的升遷管道之外，能夠匹配夥伴需要的價值觀，是最能激發工作熱情的核心原動力。

Yourator 使用職游做人才發展與培育

數位人才求職平台 Yourator 使用職游的牌卡 Team Building 工作坊，發掘每位夥伴的興趣特質、優勢能力、價值觀。好玩的桌遊背後蘊藏豐富的心理學設計，讓人員夥伴和部門主管做好人才發展與培育。小小調整就能讓夥伴對於現在工作狀況更滿意，把正確的人放在合適的地方，優勢也能更好被發揮出來。

職游團隊期待除了能協助每個人才找到最適合自己的位置，更希望能協助企業找到最適合的夥伴。透過職場正確的態度的建立、職涯計畫的設定，讓人才擁有良好心態並明白內在動力所需。也為企業吸引價值最相合的人才，達成適才適任的目標！

Team building可以好玩又有管理意義

職涯諮詢師的起點，由助己開始！職游 | 帶你探索職涯的線上教學平台：熱銷 2,000 套的職涯探索牌卡活用教學，噴噴百萬募資課程已正式上架！！以三套獨家職涯探索牌卡，深入探索你獨一無二的職涯內三角，利用熱情、天賦、價值觀，全面定位你專屬的職涯道路。

更多相關閱讀 – 招募優秀會計人才，職游與 Deloitte 開拓創新職涯探索之路 – 職涯規劃與牌卡體驗：國泰與職游引領新世代人才招募之路 – 聰明運用職涯諮詢工具，提升諮詢效率！

# UIUX 設計師用創意設計驅動用戶體驗

為了提升您在我們網站的使用體驗，我們將蒐集必要的 cookies 以確保最佳的服務品質。若您選擇繼續瀏覽本網站，表示您已同意我們的(隱私權政策)。

同意 Skip to content 首頁 關於職游 職涯諮詢服務 職涯諮詢師培訓 獨家牌卡與課程 企業服務方案  
精選文章 × UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 職游 - 精選文章 - UIUX  
設計師，用創意設計驅動用戶體驗 2024 年 12 月 26 日 精選文章, 職能介紹

隨著行動裝置普及、數位產品激增，透過良好的使用者介面與體驗吸引使用者和保持競爭力的需求提高，因此 UIUX 設計師這項工作在近年來變得盛行。

在 SaaS 產業中，UI (User Interface，使用者介面) 設計和 UX (User Experience，使用者體驗) 設計是數位產品開發流程的前段工作，實務上是兩個不同的職務內容，不過由於在工作流程的順序很接近，因此部分團隊或公司常將 UI 設計和 UX 設計合併成一個職務，稱為 UIUX 設計師或產品設計師，並會要求設計師同時具備視覺設計和用戶體驗設計的技能。

名稱有設計兩字，但和平面設計有什麼不同？沒有設計背景該如何轉職 UIUX 工作？接下來的介紹中，會分開討論 UI 和 UX。如果你對 UIUX 設計的工作內容有興趣，可以合併考量。

UI 和 UX 的定義與工作內容 UI 和 UX 兩項職務在職能和常用工具不同，但在設計過程中經常互補使用，以實現從視覺設計到用戶體驗設計的完整工作流。

UI 設計工作比較關注視覺元素，強調美觀的介面 (interface) 並使其具有吸引力。因為強調介面的呈現，包括設計系統 (Design System) 規劃（如：字體、色彩組合、按鈕型態）、介面佈局、美學與品牌一致性都是其工作範疇。

UX 則是在開始設計之前，先關注用戶整體體驗和流程，確保產品使用的便捷性和功能性，工作內容包含用戶研究 (User Research)、線框稿 (Wireframe) 與原型設計 (Prototype)、易用性測試 (Usability Test)，因此比起視覺，更強調使用者與產品的互動經驗和感受。

UI 設計師需要重視美感和細節，與視覺設計相關；UX 設計師則需要對人有好奇心、同理心和理性思考。共同的軟實力包括團隊合作、溝通表達和問題解決；UI 設計師還需要創造力、美感、想像力，而 UX 設計師則重視邏輯推理、批判思考、分析和敏銳的觀察力。在硬實力方面，UI 設計師需具備圖像、動畫、元件設計等設計能力，而 UX 設計師需掌握使用者行為分析、資料分析與處理以及市場調查的技能。

## UIUX 設計和平面設計的工作差異與性格

平面設計通常是靜態的，排版上的考量通常是資訊傳遞、情感表現以及印刷方式。UIUX 設計則是針對產品設計上，除了資訊傳遞與美觀以外，由於不同使用者可能會有不同的操作方式，因此需要深入了解使用者的需求和行為，來做介面上元件編排的佈局。

也因為 UIUX 設計後，需要由工程師進行開發後才能實際使用，因此在設計上，更需要考量到設計元件、行為的一致性，這個過程便是規劃設計系統 (Design System)。良好的設計系統除了可以減少重複的開發工作外，也能大大提高後續產品維護的效率。

因此，基於何倫 (Holland) 六大性格分析，UIUX 設計和平面設計都需要具備創意與美感追求的創造者(Artistic)性格，以及能付諸行動的實踐者(Realistic)性格外，UIUX 設計師更強調站在使用者角度思考的同理心，以及能透過數據分析出使用者行為，設計出適合使用者的產品介面與體驗。

UX 設計師：思考者(Investigative)、創造者(Artistic) UI

設計師：思考者(Investigative)、創造者(Artistic)、實踐者(Realistic)

平面設計師：創造者(Artistic)、實踐者(Realistic)

延伸閱讀：

用職游旅人牌卡，發現你的理想職業！

我該轉職嗎？3 套工具帶你釐清天賦、專業與轉職方向

成為 UIUX 設計師常運用到的軟實力

除了掌握相關的技術和工具外，在成為 UIUX

設計師的路上，可以試著加強這些軟實力。如果你正想跨領域進入 UIUX

設計工作，若具備這些軟實力，也許能為跨領域的嘗試中加分：溝通與協作

UIUX 設計師是一份仰賴溝通與團隊協作的工作，對外需要和使用者進行使用者訪談，對內常需要和產品經理 (Product Manager)、專案經理 (Project Manager) 討論，有時候也需要和開發工程師討論設計規格。因此培養溝通與協作的技巧，是非常有幫助的軟實力之一。

有效的與用戶進行訪談和交流

用戶訪談工作通常落在 UX 設計師或專案經理身上。在進行用戶研究和訪談時，UX 設計師需要準備好問題，引導受訪者描述他們的使用者經驗和需求。並且依照使用者的背景，使用夠清晰、簡單的用語和使用者進行交流，確保用戶能理解問題後，給予真實的回饋。

團隊合作與跨部門溝通的協作能力

產品開發大多是由跨領域團隊協作而成。設計師需要與開發團隊合作，才能將設計圖轉化為實際的產品。因此 UIUX 設計師也需要能夠清晰地表達設計理念和決策，解說設計決策背後的理論和依據，展示這個設計是如何解決特定使用者族群的需求或是業務目標，才能達到與團隊成員（如開發人員、產品經理和其他設計師）有效溝通。

UIUX 設計師有時候也需要與開發人員（如 PM、工程師們）共同檢查設計的可行性，討論技術限制和其他潛在的解決方案，在尊重開發人員的專業意見之下，仍保持設計的初衷，確保設計在技術上可以實現。

此外，設計新功能有時候也需要和其他部門（如開發、營銷、產品管理等）共同合作時，讓設計方案不只能吸引使用者，還能滿足商業目標。這樣能確保行銷、營運夥伴能對產品設計有清晰的瞭解，讓產品能有效地被發布且推廣。用戶洞察與分析 理解使用者需求與情感共鳴的同理心

透過使用者訪談和觀察，能深入理解不同使用者的需求和遇到的問題，因此 UIUX 設計師也需要具備同理心，能從使用者的角度思考問題外，並理解和考慮用戶的情感和心理反應，設計出符合用戶需求的產品。

### 數據分析能力與研究方法

除了站在使用者角度思考的同理心，也需要能客觀分析用戶數據和反饋的能力。透過數據結果，從中分析並提取有價值的見解，展現在設計決策中。例如透過網站數據分析，發現用戶在結帳過程時常放棄購物車，UX

設計師便可透過用戶訪談和易用性測試，來收集用戶的回饋，瞭解具體的問題所在。

### 能獨立思考與反思的批判性思維

能夠獨立評估設計方案的優劣，提出改進意見。例如使用者提出各種不同的功能許願，設計師需要運用批判性思維，質疑假設，提出用戶測試來驗證（例如A/B測試），根據測試結果，觀察這個功能是否真的解決用戶遇到的問題，且能增加用戶使用頻率和滿意度。在每次設計過程中進行反思，從中學習並改進未來的設計工作。個人特質與適應性 問題解決能力

運用設計思維方法，從發現問題、定義問題到創造解決方案和測試解決方案，進行循環迭代。並且善於提出創新和實用的設計解決方案，解決用戶痛點和需求。

### 適應能力

設計領域不斷發展，需要快速學習新工具、新技術和新方法。並且在面對不同的設計挑戰和變化時，能夠靈活應對並調整設計策略。

### 注意細節

注重設計中的細節，確保每個元素都符合高標準的設計質量。並且在設計系統和介面中保持一致性，提升用戶體驗的整體性和連貫性。

當你打算轉職成為 UIUX 設計師，並且還沒有具備相關經驗之前，培養這方面的軟實力是非常重要且有效的策略。這些軟實力不僅能夠展示你在設計領域的潛力，還能凸顯你在工作環境中的適應性和協作能力，讓潛在的雇主看到你的價值。

## UI/UX設計的求職市場

UIUX 設計師在提升使用者體驗方面扮演關鍵角色，不論是數位產品的初期階段，或是在更進一步優化的過程，更多提供數位服務與產品的公司會有專職的 UIUX 設計師。

將 UI 和 UX 職務分開的公司通常需要專業深度、協作和數據驅動能力，例如大型科技公司、大型企業的內部設計團隊和專業設計機構，他們在設計團隊中重視專業化和深入研究，因此適合專注力強、追求專業深度的設計師。

相反，將 UI 和 UX 職務合併的公司更需要全能型、跨領域和創意思維的設計師，像是新創公司和中小企業，他們在設計團隊中更看重多面技能和快速應變能力。

根據你個人的職業目標和技能定位，可以選擇適合的公司類型來投遞簡歷和展示你的軟實力及技術能力，才能夠更好地發揮自己的優勢。

## UIUX 職能在其他職務中的分配

在一些公司中，特別是規模較小或資源有限的企業，可能沒有專職的 UIUX 設計師。在這種情況下，UIUX 設計職能通常會被分配到其他職務中。常見的相關職務包含：

**產品經理 (Product Manager)** 產品經理通常負責產品的整體方向和策略，因此在缺乏專職 UI/UX 設計師的情況下，他們可能會承擔部分用戶體驗設計的責任，包含需求分析、功能規劃和用戶測試。

**平面設計師 (Graphic Designer)** 平面設計師負責視覺設計和品牌設計。在一些公司中，他們可能會兼任 UI 設計師的工作，負責建立使用者介面的元素和視覺效果。由於平面設計和 UI 設計的產品領域不同，因此可能需要學習更多用戶體驗和互動設計相關的知識。

**前端開發人員 (Front-End Developer)** 前端開發人員負責網頁或應用程序的使用者介面。他們通常具備基本的設計技能，以處理 UI 開發的工作。他們可能會參與 UI 設計，以確保介面在技術和用戶體驗之間能達到平衡。

**創始人或合夥人 (Founders or Partners)** 在新創公司中，創始人或合夥人通常親自參與產品設計和開發，尤其是在資源有限的初期階段。他們可能會學習基本的 UI/UX 設計技能，以便和團隊成員

共同創建產品的初始介面和體驗。

這些職務中的人員在承擔 UIUX 設計職能時，通常需要跨職能合作，並可能會使用一些基本的設計工具和方法來滿足公司的需求。隨著公司規模的擴大和資源的增加，他們可能會考慮招聘專職的 UIUX 設計師來提升產品的用戶體驗和設計品質。

### 薪資待遇

根據台灣使用者經驗設計協會於 2023 年收集了 346 份有效樣本，提出了《2023台灣使用者經驗設計產業與工作者調查報告》。UIUX 相關工作者（不含海外）中，平均年薪為 97 萬，中位數年薪落在 75 萬，且平均年薪較前一年提高了 9 萬。

透過報告發現，UX 設計師的起薪與薪資成長較 UI 設計師高，起薪平均數落在 68 萬，而有 7 年年資以上的 UX 設計師的平均年薪可達 150 萬以上。

新手 UI 設計師年薪起薪約 58 萬，隨著年資增長，亦有平均 73~112 萬元的年薪。

有些公司將 UIUX 設計工作稱為產品設計師，新手產品設計師的平均年薪約 63 萬，在有3年以上經驗後，年薪約落在 UI 設計師與 UX 設計師之間。

以上內容取自《2023台灣使用者經驗設計產業與工作者調查報告》

根據 104 人力銀行的《104薪資情報調查》，UIUX 領域的初階職缺需求遠高於有 3 年以上經驗的中高階設計師，對於想轉職 UIUX 領域的工作者來說，該領域提供了新手 UIUX 設計師不錯的機會。

1年以下~3年 3~5年 5~10年 UI 設計師 年均薪（萬） 67.1 未提供 76.7~ 職缺數 1023 623 224 UX 設計師 年均薪（萬） 67.9~70.3 87.3 87.7~ 職缺數 1381 500 156 UIUX

### 產品設計師

年均薪（萬） 59.2~63.7 67.6 71.9~ 職缺數 1586 378 160

資料來源為 104 薪資情報，資料更新時間為2024年11月25日

撰文者：薛資倫 職涯諮詢師

不小心又把喜歡的事變職業的跨領域資深自由工作者

網站：

IG : zizithink

Recent News 2024 年 12 月 26 日 UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 2024 年 12 月 26 日  
從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花 2024  
年 11 月 26 日 銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法 2024 年 11 月 2 日  
資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見 2024 年 10 月 30 日  
接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式 2024 年 10 月 2 日  
軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後 2024 年 9 月 25 日 B2B  
經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇 2024 年 9 月 4 日  
不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！職游是職涯助人者的成長導航，提  
供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人  
者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！社群媒體 BLOG UIUX  
設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法 Copyright © 2024 職游 TOP

# 不知道要做什麼工作嗎經營公司思維 4 步驟找出合適方向

你是不是容易對未來的職涯感到一片迷茫？每天上班就佔掉一天至少三分之一的時間，下班後又覺得時間不夠用，卻始終找不到真正熱愛的工作。其實，這樣的困惑無論是剛畢業的新鮮人，還是在職場中已經工作了好幾年的資深工作者身上，都算不上是罕見的現況，每個人都可能在某個階段中，陷入這種迷茫、不知所措的狀態中。

而當你陷進不知道要做什麼工作的卡關時，不妨運用經營公司的思維，幫助你更理性地思考，從財務、營運、產品等多方面出發思考，來找到適合你的職業方向，並逐步探索出適合自己的職涯發展模式。

## 第一步 | 深入了解自己 – 你就是公司的「產品」

在經營公司時，首先要了解公司核心產品、服務的定位及優勢為何，並藉此去展開最大可行性的經營策略。同樣的概念放在職涯規劃中，你也需要深入了解「自己」這個核心產品。

畢竟去求職時，就像是你在賣一個產品，當你根本不清楚產品可以解決什麼問題、適合什麼領域時，你根本不知道可以賣給誰，及怎麼賣會有吸引力，這樣的觀念就完全可以對應到「不知道要做什麼工作」的困擾上，因此這一步的重點是對自己進行深入剖析，來去深度了解自己的興趣、技能和價值觀為何：

### 興趣熱情

興趣是持續動力的來源。如果你從事的是自己熱愛的領域，工作不僅僅是賺錢的工具，還能帶來成就感與滿足感。想一想，在日常生活中，哪些活動讓你感到愉悅？哪些話題能讓你聊得滔滔不絕？興趣不僅僅局限於娛樂，它們也可以指引你發現適合的職業方向。

而當你更是找到一個，你願意犧牲你的休閒時間，或儘管你感到痛苦壓力時，也會想要繼續鑽研的事物時，這個興趣很可能會再上升到「熱情」的層級，即是你能更高度去投入的領域範圍內。

### 擅長技能

技能是支持你職涯發展的基礎，當你不知道要做什麼工作時，回顧過去你所學到的專業知識和技能能對於後續的決策有所幫助，例如：

你有哪些特長？你在過去的工作或學習中最擅長做哪些事情？  
這些特長技能，可以與哪些工作有相關聯性？

透過這樣技能的盤點，先盤查出可行性的路線有哪些，再結合興趣熱情、發展性、收入等面向，幫助自己評估合適自己的工作或職能角色。

### 重視價值觀

價值觀是影響你職涯選擇的重要因素，不同人會有不同的職業價值觀，例如有些人重視工作與生活的平衡，有些人則重視成就感或社會影響力。思考一下，你希望通過工作達成什麼目標？什麼樣的工作環境能讓你感到舒適？這些價值觀的考量能幫助你做出更符合內心需求的決定。

[](

### 延伸閱讀 |

透過價值導航牌卡，探索你的理想生活 我該轉職嗎？3套工具帶你釐清天賦、專業與轉職方向

## 第二步 | 市場調研 – 找到適合你的「市場」

在經營公司時，產品的成功與否取決於是否能找到合適的市場，同樣，在職涯選擇上，你也需要進行「市場調研」，了解哪些職業與產業能讓你發揮所長。

### 調查職業需求

現代職場中，職業需求不斷變化，某些行業正在快速崛起，而另一些行業可能面臨淘汰危機，花時間研究目前市場上有哪些職業需求旺盛，哪些技能在未來職場中具備較高的需求度，這有助於你瞭解自己的選擇範圍。

以近年 AI、ChatGPT 興起為例，人工智慧的普遍及應用，大幅降低了如攝影、製圖、程式開發、資料分析等工作初階執行的門檻，提升效率的同時，卻也導致此些工作供給的稀缺性下降，或是對於該職務會有垂直更專業、水平更多元知識結合的需求，這樣踏入該職位所需要的能力標的及付出成本，都會是在真正轉職前，可以先做好以降低後續試錯成本的重點預備工作。

### 瞭解產業趨勢

每個產業都有不同的發展趨勢，包含目前該產業的市場大小、競爭者多寡、產品先天毛利率等條件，了解這些趨勢可以幫助你預測某些職業的未來發展潛力。比如，科技產業的快速發展讓人工智能等領域成為熱門職業，而隨著環保意識的提升，綠色、永續產業相關的職位需求也在增加。

### 也可以透過 BCG

矩陣的概念，去頗析職位、公司、產業現在的可發展性如何，以將其納入綜合評估中考量。

### 收集求職資訊

除了瞭解市場需求和產業趨勢，還需要進一步收集有關目前招募市場的詳細資訊，利用線上資源或參加職涯博覽會，了解不同職業的工作內容、工作環境、薪資範圍等，這能幫助你更清晰地描繪出自己的未來職涯藍圖。

### 第三步：打造你的品牌－成為「市場需要的你」

找到合適的市場後，接下來就是打造你這個「品牌」，讓自己成為市場上不可或缺的人才。職場如同市場競爭，如何在眾多競爭者中脫穎而出，是每個人都需要思考的問題。

#### 提升專業能力

職場上競爭激烈，僅僅具備基本技能可能不足以讓你在職場中脫穎而出。因此，你需要不斷學習和提升自己的專業能力，讓自己在市場上更具競爭力，參加進修課程、考取專業證照或學習新技能，都能幫助你在競爭中佔據優勢。

#### 建立個人品牌

在職涯發展中，個人品牌的重要性越來越突出，你需要讓別人知道你是誰、你擅長什麼，且是能深深想到你時就想到這個能力，想到能力時想到你，並讓你的專業能力在市場中得到認可，可以通過社交媒體、個人網站或參加各種社群學習活動，來展示你的專業知識和成就，從而打造屬於自己的品牌形象。

#### 拓展人脈網絡

人脈在職場中至關重要，通過拓展人脈連結，能接觸到更多的職業機會和資源，參加各種行業活動、加入專業社團或主動與產業內人士交流，這些都能幫助你建立廣泛的人脈網絡，為你的職涯發展鋪路。

### 第四步：行動與調整－靈活應對變化，找到最終方向

即使經過了深入的自我了解、市場調研和品牌打造，很多人仍然會對職涯方向感到迷茫。

這時候最重要的一步，就是「實質行動」。通過實際行動來驗證自己的選擇，並隨時根據情況做出調整，才能最終找到適合自己的職涯。

#### 實驗與嘗試

不要害怕嘗試新的職業方向，即使這意味著要離開舒適圈。可以從小規模的嘗試開始，例如參與短期專案、兼職或實習，這樣你可以在不做出重大承諾的情況下測試不同的職業方向，看看哪些選擇最符合你的興趣和能力。

## 接受失敗與調整

並非所有的嘗試都會帶來成功，重要的是你能從每次嘗試中學到經驗，並願意根據結果進行調整。如果發現某個職業方向並不適合自己，不要感到沮喪，這只是職涯探索過程中的一部分。你可以根據自己的體驗和市場變化，隨時修正職涯規劃，直到找到最適合自己的方向。

## 不斷學習與成長

職場變化迅速，因此保持學習的心態非常重要。無論你選擇了哪個職業方向，都需要不斷學習新知識，適應市場的變化，這樣才能在職場中保持競爭力。每個新學到的技能和經驗，都是幫助你在職場中前進的重要資源。

## 結論

當你不知道要做什麼工作時，不妨運用經營公司的思維來分析和解決這個問題。

透過深入了解自己、進行市場調研、打造個人品牌，並付諸行動和不斷調整，你可以更有條理地找到適合自己的職業方向，另外也想提醒大家，職涯規劃本身就是一個不斷探索和成長的過程，沒有一蹴而就的答案，甚至很多時候會因為你的身份、所待的環境、知道的資訊的不同，改變你在意的事情。

因此在職涯發展的思考上，持續透過深度自我認識、覺察來幫助自己，無論是現在不知道要做什麼工作的階段，到你累積年資成為資深工作者後，都可能遇到不同類型的迷惘議題，但只要你願意主動探索和學習，最終一定能找到屬於自己的理想職業。

[](

– 預約職涯諮詢服務 – 認識職涯諮詢團隊

# 中年失業應對指南實用焦慮減緩技巧及 24 道機會盤點題

在 AI 興起後，產業、職能的變化速度愈趨加快，加以近幾年無論國內外的裁員浪潮，都讓許多人陷入「下一個會不會輪到我」的焦慮情緒中，尤其以 40 歲後的中年期，當在面臨到中年失業時，更容易因難以回歸原先財務收入水平，及擔憂於年紀歧視等考量，再加深焦慮以及難以有所行動的負面情緒中。

本篇文章中，職游將以職涯諮詢協助思考的角度，給予面臨有此困難的來訪者，在減緩焦慮不安情緒，以及展開實質行動上更多的參考建議。

## 中年失業的焦慮為何更加煎熬

失業對任何年齡段的人來說都是一種挑戰，而實際上青壯年及中年失業所面臨到的焦慮感則有更大的差異，包含在中年時期，會面對到更多來自「不同社會角色」、「自我能力期待」、「社會價值觀期待」等多方面的壓力。李先生今年 45

歲，是一家製造企業的中層管理者，自出社會至今已在這家公司工作了近20年，20 年以來他一直兢兢業業，對自己的工作充滿熱情。然而，隨著市場的變化和公司業務的調整，尤其近年台灣製造業的營收持續下滑，最終李先生所在的部門突然被裁撤了。這一消息對他來說無疑是晴天霹靂的打擊，瞬間讓他失去了生活的重心，並在剛開始的幾周，李先生陷入了深深的焦慮和迷茫，他擔心家中的房貸無法償還、兒子的學費如何負擔，以及年邁父母的醫療費用，這些現實的壓力讓他夜不能寐，每天都在自我懷疑和否定中度過。

## 角色責任的壓力

在中年時期，許多人肩負著家庭的重擔，以及房貸、車貸、子女教育費用的財務支出，以及長輩照護等多重責任，而在面臨中年失業後，這些責任以及財務負擔並不會隨之消失，反而會在短期內，需要處理入不敷出的困境，因而帶來更多的焦慮和無助感。

## 自我能力的懷疑

在職場中工作許多年後，我們很大一部分的自我認同、價值感，是來自於工作上的成就及肯定，但在面臨到中年失業時，支撐我們很大一部分自我認同的來源忽然倒塌，令許多人會開始懷疑自己是誰、懷疑自己的能力，陷入「為什麼是我被裁員」的糾結當中，也擔心自己難以再適應新的工作環境。

## 不可控的未來變化

年輕時失業，或許還有大把的時間及試錯成本去嘗試和探索新的機會，但到了中年階段，實質的物質條件及環境，能給予的試錯成本降低許多，在短時間內需要找到出路的壓力會更加明顯，同時也會擔心失業後，未來是否還能找到合適的工作、是否能夠保持現在的生活水平，甚至是擔心自己會被現在的社會、趨勢所淘汰。

## 社會的期望壓力

社會期待壓力除了是自己設下的「應達到多少薪資、成就」、「工作、生活穩定」的標準，在進入求職階段時，也會面臨到用人主管的各種考量，包含：

加入現在較為年輕的團隊，能夠習慣與適應嗎？  
薪資無法給到之前的水準，招募進來後會不會很快離職？

等期望與考量，都會直接或間接得影響到工作者的各方面。

## 中年失業焦慮減緩技巧

焦慮在實質定義上，代表的是「在面向未來時，由於無法得知將發生什麼事所引發的負面情緒」，因此建議可透過下列幾個方法，逐步釐清可控 / 不可控事務，以幫助自己從未知的恐懼中脫離出來，並開展實際行動。

## 接納現況與事實

接受失業的事實，避免過度的自我苛責，尤其此時代下的失業，多數不完全直接與自我能力相關，更多是整個時代、產業變化下的結果，且同樣的事情，也發生在許多高新科技業的高層管理、年薪數百萬的工作者身上，中年失業並不會只因單一的能力等面向，就導致此結果。

雖說如此，要做到真實自我接納並非容易的事情，此時可以先安排適當的休息、運動，或回歸平日的休閒娛樂，或找可信任的好友聊聊訴苦，讓自己將專注力抽離於負面思考後，帶情緒紓緩、有餘裕後，再向後思考實質的行動方針。

## 自我重新評估

自我評估是為了釐清「實際現況」以及「所需 / 期待目標」之間的差異，及我們現在所擁有的資源，以幫助自己在客觀、不過度擔憂的狀態下，找出可行性最高的路徑，在此我們針對幾個不同面向，展開可盤點的項目：

## 財務面

目前的債務、資產及自由現金流有多少？盤點所有的債務，如房貸、車貸、信用卡債等。

計算現有的資產，包括銀行存款、投資、房產等。

確認每月的自由現金流，即扣除必要開支後剩餘的現金。

目前每個月最低的支出為多少？列出所有必要的支出，如房租/房貸、食品、交通、醫療保險等。

計算這些支出的總額，確定最低的每月生活費用。

目前的資產、現金流，可支持多久的緩衝時間？

將總資產和每月最低支出進行對比，計算可以維持的時間長度。

有哪些非基本開銷可以先節流？列出所有非必要的開支，如娛樂、外出就餐、購物等。

評估這些支出是否可以減少或暫停，並計算節流後的每月可節省金額。

有哪些補助是現階段可申請的？一個月可帶進多少現金？

調查政府、非營利組織或社會福利機構提供的失業補助。

了解申請條件及程序，計算可能獲得的補助金額。

## 能力 / 經驗 / 資源面

自己的核心能力與優勢是什麼？列出自己的專業技能和知識，包括軟技能和硬技能。

評估這些能力在不同工作中的應用價值。熟悉的產業、領域知識有哪些？

確認自己過去的工作經驗涉及的行業和領域。

列出這些行業的特點及發展前景，找出與自己能力匹配的工作機會。

有哪些人脈有機會提供機會、資源的？列出所有的職業人脈，包括前同事、上司、合作夥伴等。

與這些人脈保持聯繫，了解他們是否知道有適合的職位或機會。不確定如何做自我盤點嗎？職游提供三句牌卡，幫助工作者釐清自己的「職業興趣」、「優勢職能」及「職涯價值觀」：-

職游卡牌工具與課程介紹 - 1-1 職涯諮詢幫助你釐清、盤點優勢

## 目標設定面

短期目標是什麼？設定明確且可達成的短期目標，如更新履歷、申請一定數量的職位等。

制定實施計劃，並定期檢查進度。

中長期目標是什麼？設定中長期的職業目標，如學習新技能、轉換行業等。

確定實現這些目標所需的步驟和資源，制定詳細的行動計劃。

## 風險管理面

有哪些潛在的風險需要考慮？列出可能影響求職和生活的風險，如經濟不穩定、健康問題等。

制定風險應對策略，如建立應急資金、購買保險等。有哪些風險可以提前預防或減少？

評估風險的影響程度和可能性，找出可以預防或減少的方法。實施這些方法，降低風險的影響。

## 結語

中年失業固然是一個艱難的挑戰，但同時也是重新審視自己和開拓新機會的時機，通過有效的焦慮減緩方法、自我提升和實用的求職策略，任何人無論年紀，都有機會找到屬於自己全新可能性。

如果在自我盤點、情緒調適，或是評估可能性時遇到卡關，也歡迎透過職游的 1-1 職涯諮詢服務，幫助你釐清問題、找出解方，並制訂出實質計畫。

[](

– 預約職涯諮詢服務 – 認識職涯諮詢團隊

## 人才永續 台積電慈善基金會 X 職游創新職業探索幫助雙龍部落

台積電慈善基金會和職游合作 人才永續 計畫，前往南投縣信義鄉雙龍國小舉辦職涯規劃活動。部落孩子對未來的想像，經常受限於家庭與成長環境所能接觸到的職業選擇。活動也邀請教師與家長，帶領他們參與孩子職涯規劃，達到彼此互助、共同成長。此次活動展現職涯規劃對偏鄉學校孩子的重要性。感謝雙龍國小、地利國小的師長，以及台積電慈善基金會，為孩子們帶來希望，展現社會的正向影響力。

### 陳韋丞職涯諮詢師參與雙龍國小分享

這是一個充滿愛與關懷的故事，講述了台積電慈善基金會和職游在雙龍國小所舉辦的活動，透過職涯規劃，為偏鄉學校孩子帶來了新的希望與可能性。讓我們一同走進這個美麗部落，感受這段發生在雙龍部落的美好相遇。

那是一個鄰近日月潭的美麗村落，山巒間噴射的嵐氣，猶如金粉灑下。然而，這裡的雙龍國小卻只有五六年級不到 20 名的學生，孩子們對於未來的職業與生涯規劃認識有限，父母則認為思考未來並非現在最著急的事情。

### 職游與台積電慈善基金會如何與孩子們成長？

職游作為創新職涯發展與諮詢的專業團隊，早在成立之前，便與全家便利超商、台少盟、家扶等機構合作，協助逆風少年透過職涯諮詢找到自己的方向。職涯諮詢不僅是提供職場經驗分享和就業情報，更是探索孩子們的特質、興趣和價值觀的過程。

### 孩子們透過牌卡認識不同職業，也打開自己的未來

### 孩子們透過手作創意，拼貼出他們對於職業與人生的想像

職游帶來了牌卡體驗，利用六大性格引導孩子們了解自己的特質。他們可以在 100 張職業卡中選擇自己未來想要的職業，這樣的活動讓孩子們不再被一種命定的路徑所限制。而價值觀牌卡則讓孩子們思考並競標自己想要的價值觀，這一切都在幫助孩子們找到內心真正渴望的未來。

活動中，職游專業的諮詢師們被孩子們的每一個舉動深深感動。即使只是陪伴在側的助教，也經常被孩子們一點點的進步所震撼。孩子們的天真爛漫，當他們喊叫老師的名字說再見時，彼此默默相視，感受著這份屬於他們的情誼。

### 和家長、教師一起在原鄉推動 人才永續

這次活動不僅是對孩子們的幫助，也是對教師和家長的啟發。為了讓家長更願意參與活動，職游特別設計了針對教師的課程，探討如何引導孩子對於職業探索和職涯規劃。這樣的互助活動，不僅是單向的幫助，更是彼此之間的學習和交流。

謝謝所有在計畫出付出的長官與工作夥伴

在這片美麗的部落裡，職游帶來了方法和工具，但精神上的賦予卻是互相交流並傳遞的。孩子們的快樂與喜悅，讓參與者感受到他們對於生活的滿足與感恩。或許在他們的認知範圍內，這樣的生活已足夠幸福，因為他們還沒有被社會的期待所束縛。

台積電慈善基金會董事長張淑芬特別提到：升學不是唯一一條路，做教育要更理解當地老師、家長，以及最重要的是孩子們的想法。對於他們而言，這次活動可能只是一次探訪，但對於孩子們卻可能是人生重要的轉折點。這個使命不容辭，台積電慈善基金會和職游攜手合作，做到了許多不可思議的里程碑。

帶領學校師長一起體驗牌卡。討論未來如何引導孩子

帶領學校師長一起體驗牌卡。討論未來如何引導孩子

人才永續 推動社會正向影響力

謝謝雙龍國小、地利國小、謝謝台積電慈善基金會，少了你們，這次活動不會如此有意義。台積電慈善基金會與職游攜手合作，為偏鄉學校孩子帶來了新的希望，並展現了職涯規劃對於孩子們未來的重要性。

這個發生在雙龍部落的美好相遇，讓我們感受到社會的正向影響力。希望這個故事能夠被分享給更多人，讓更多人關注偏鄉學校孩子們的成長與發展，共同為他們創造更美好的未來。

職游團隊期待除了能協助每個人找到最適合自己的位置，還希望能協助企業找到最適合的夥伴。透過職場正確的態度的建立、職涯計畫的設定，讓人才擁有良好心態並明白內在動力所需。也為企業吸引價值最相合的人才，達成適才適任的目標！

職涯諮詢師的起點，由助己開始！職游 | 帶你探索職涯的線上教學平台：熱銷 2,000 套的職涯探索牌卡活用教學，噴噴百萬募資課程已正式上架！！

以三套獨家職涯探索牌卡，深入探索你獨一無二的職涯內三角，  
利用熱情、天賦、價值觀，全面定位你專屬的職涯道路。更多相關閱讀  
-《菁英媽媽想上班》：暫時中離職場，女性的職涯下一步？ -  
如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(上) -  
如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(中) -  
如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(下)

# 人資工作內容全面解析人資 10 大工作職能完整介紹

職游團隊在職涯諮詢的經驗中，發現有許多來訪者都期望能轉換生涯跑道，但對其他產業與職位卻顯得相當陌生，即使透過牌卡諮詢，了解自己擁有對應的職能潛力，也難以確定它是不是真的適合自己的生涯所需。

因此職游特別邀請了我們資深的諮詢師夥伴，提供大家更深入的職位解析，包含核心職責、關鍵職能，還有薪資水準與未來的職業發展，透過系列文章的分享，希望能幫助大家找到自己的職涯下一站！每當別人問起我 HR (Human Resources) 在做什麼時？說老實話，真的很難一言以蔽之。或許是「只在此山中，雲深不知處」的概念，做了 10 年的人資，似乎越難去清楚定義人資在組織中扮演的角色，或者明確界定出其工作範圍。但也或許就是因為人資是一個如此多變、多樣化、多視角的職位，所以才讓我如此做不膩吧。

為了讓完全 0 概念的朋友們透過這篇文章能初步掌握人資的工作內容，我想了好久，決定用電玩遊戲來打個比方：我們現在假設一家公司就是一款遊戲，那麼人資為了這款遊戲，需要做的事包含：

招募任用 → 吸引新玩家

遊戲要活得長久，就需要有玩家，所以人資必須想辦法在線上線下各個平台管道去做遊戲的介紹、找到會對這款遊戲感興趣的人，吸引他們對這款遊戲感興趣，進而願意登入成為新玩家，而且還要手把手帶他設定新帳號、簽名同意遵守遊戲規則，並帶他學會各種基礎操作。

這就是招募任用。

職涯發展協助 → 角色設計

不同的玩家擁有的特質、能力和興趣也不一樣，所以在遊戲中適合的角色也不見得相同，而人資要做的就是盡量把每位玩家融合到他有意願成為也最能發揮的角色。而且為了不要讓玩家玩膩，人資還要幫每個角色設計進化圖鑑或升級路徑，這樣玩家才會在持續玩遊戲的過程中，透過進化或升級取得成就感。

這就是職涯發展。

教育訓練 → 角色養成

為了幫助新玩家熟悉遊戲環境和進行模式，並獲得玩遊戲必要的裝備或技能，人資通常會在遊戲中打造新手村。出了新手村後，遇到問題也能隨時查詢教學或說明手冊。除此之外，人資也會不定期在遊戲中推出各種支線小任務，或者設計組團打怪的機制，以幫助玩家快速提升角色技能或累積經驗值。

這就是教育訓練。

#### 薪酬管理 → 金幣裝備機制

玩家為了在遊戲中生存、能買更強大的武器或更高級的裝備，通常都會需要想辦法獲得更多的金幣或鑽石。而人資要做的就是設計出玩家能夠賺取金幣的各種機制，例如每天固定打卡可以拿到多少、完成什麼任務可以再額外獲得多少金幣等等，最重要的是——發出對的金額數額給對的玩家。

這就是薪酬管理。

#### 績效管理 → 等級、英雄榜機制

每月、每季、每年或不定期，遊戲會根據玩家累積的戰鬥數值或點滿的技能，來評估玩家目前所處的等級，甚至依此來排序遊戲中的英雄榜。而榜上有名的玩家們，也可能會獲得來自遊戲的獎勵。而要評估玩家的哪些面向、衡量的標準、與獎勵的連動方式等，也是人資要細心規劃的部分。

這就是績效管理。

而除了人資的 5 項基礎工作，招募任用、職涯發展、教育訓練、獎酬管理及績效管理以外，人資還有一些比較不為人知的工作內容：

#### 員工關係管理 → 玩家客服、活動設計

為了維繫遊戲與玩家的關係，人資通常會需要扮演資方與勞方間的溝通橋樑，除了平時要處理玩家的客訴，確保玩家在遊戲中沒有發生什麼不公不義之事，三不五時還要根據節日或玩家建議推出期間限定活動，以增強玩家對遊戲的認同和歸屬感。

這就是員工關係。

#### 勞動法遵 → 避免成為違法遊戲

在遊戲草創初期和後續運營的過程中，人資需要時時確保遊戲所設計的玩法規則、活動、經營模式都符合法規要求，並且根據最新公布或修正的法令，即時更新內部所有相關規範，以免讓公司一不小心成為違法遊戲而被主管機關裁罰。

這就是勞動法遵。

#### 僱主品牌 → 建立遊戲良好形象

市面上的遊戲族繁不及備載，有的名聲響亮到沒在玩遊戲的人都聽過，有的聽過的人只有小貓兩三隻。那在這麼多款遊戲當中，要如何讓玩家知道、對我們產生興趣，進而產生想加入的動機和行動呢？除了經營社群平台、持續曝光遊戲相關資訊、與潛在玩家互動以外，人資也會對現有玩家搜集回饋意見，持續優化遊戲體驗，讓玩家推薦玩家，創造良好口碑。

這就是雇主品牌。

#### 文化塑造 → 創造遊戲正向文化

這一點有點難說明，好比說遊戲是否同意讓玩家可以任意更換角色的性別；是否有提供意見回饋管道讓玩家可以給予建議或提供創意想法；加入的玩家是否認同每個遊戲角色都是平等且有存在意義的等等。如果上述答案為是，那這款遊戲就具有重視多元價值、鼓勵表達意見、提倡尊重與平等的非明文規定。至於一款遊戲該擁抱哪些價值、信念、提倡展現什麼行為，就是人資要協助遊戲創造者釐清和推動的部分。

這就是文化塑造。

#### 組織變革 → 遊戲更新及改版

隨著玩家對遊戲的喜好變化、市場上出現的新遊戲款式、或者老闆對遊戲的經營策略改變等，遊戲也會不定期需要做些改版或更新。小到遊戲規則的增刪、玩法的改變，大到籌備全新遊戲和研擬遊戲的下架，都是人資可能涉及到的工作範圍。

這就是組織變革。

#### 人資工作價值與挑戰

簡言之，如果經營一間企業就是打造一款遊戲，那麼人資就是遊戲世界的建築師、管理者、觀察員、傳教士和改革家。也因為人資的功能囊括了多種面向，且每一項功能所需要具備的知識、經驗、能力和特質也不盡相同，因此並沒有所謂怎樣的人才適合當人資，端看你或公司選擇以人資這個職業角色發揮什麼價值。

但這邊也必須提醒，只要是擔任人資，最大的挑戰永遠都會是「人」。

人資處理的是關於人的議題，而每個人都是獨特的，我們也無法預測或瞭解每個人的感受或想法。同個事件若套用在不同的人身上，我們就可能需要找尋另一種方法來溝通或應對。所以每個事件都是獨立的事件，人資要想辦法從各種單一事件中尋找出共通的規則來建立組織秩序，卻同時也要讓自己保有一定程度的調整空間和適應彈性。

乍聽之下感覺人資的進入門檻很高，不過就像前面所說，每種不同的專業背景和特質，其實都可以找到一個角度切入人資，唯有能持續保有意願和熱情去瞭解人的想法感受、擅長根據趨勢變化提

出因應方案、樂於學習新的技能工具來提升組織效能，才是真正作為一名人資的成功關鍵！

## 本文作者

邊走邊聊的 Una 目前同時是位職涯諮詢師及一間企業的人資團隊主管，並擁有金融保險業、資訊科技業及醫療保健食品等產業豐富經歷。

透過結合職涯諮詢師和人資的實務經驗與知識，Una 已協助許多個人工作者走向未知但真心嚮往的職涯路途。如果你對她分享的內容有興趣，歡迎追蹤她的 IG\\_Una 邊走邊聊！

[](

– 預約職涯諮詢服務 – 認識職涯諮詢團隊

# 公司與員工雙贏為什麼公司應該引入內部職涯諮詢師

公司與員工雙贏！為什麼公司應該引入內部職涯諮詢師？ - 職游 =====

×

公司與員工雙贏！為什麼公司應該引入內部職涯諮詢師？ =====

職游 - 企業案例 - 公司與員工雙贏！為什麼公司應該引入內部職涯諮詢師？

2024 年 5 月 11 日 企業案例, 最新消息, 精選文章

—— 內部職涯諮詢師為員工探索職涯方向，成為新世代企業尋覓良才的最佳利器！

日前一則文章引發網路熱議，一名曾在百大企業任職的工程師，因為老闆不在乎員工的職涯發展，讓他決心離職，12 年後再回顧依舊不後悔，文章的職涯主題也引起網友激烈辯論——「究竟誰該為員工的職涯負責？」

你的公司在乎你的發展，還是把你當免洗呢？

台灣有許多企業頂著百大光環，流動率卻相當高，人才留不住的問題，其實大多和企業是否重視員工職涯規劃有關。在徵才日漸困難的今日，關注員工發展已經成為新世代企業贏得人才的秘訣，畢竟誰不想在工作中感到自我成長，並被高度重視呢？

正因如此，台北某知名廣告公司決定走上一條不一樣的路——引入「內部職涯諮詢師」這個角色，希望提升員工滿意度、實現留才激勵，並建立更好的組織文化。

公司育才的難題，內部諮詢師可以協助解決

職游的行銷夥伴家瑜，正職是在廣告公司擔任創意總監，日前完成職涯諮詢師的培訓後，受邀上志祺七七節目分享她的經歷，廣受好評，因此吸引她公司裡負責人資的營運特助 64 好奇，在獲得公司老闆的大力支持下，也向職游報名為期半年的培訓與實習，近期也順利結業，開始在公司內部提供所有員工的職涯諮詢服務。

在看到 64 跟家瑜帶來的影響力和改變，他們公司其他的同事也陸續報名諮詢師培訓的課程。對此我們也感到好奇，特別訪問 64 在公司內部推行的效果。

「你知道嗎？超過三分之二的同仁已經和我聊過了！最初是從實習生開始的，然後慢慢地，大家都開始跑來找我諮詢。」 64

提到同仁們諮詢的內容，多半圍繞著對未來的規劃，或者是想要在公司中探索更多機會。

為什麼公司會願意通過這個計畫呢？64 透露：「我們的公司文化本來就很開放透明。老闆一開始就非常支持這個計畫，他知道不是每個人都會永遠留在公司，但他希望每個人在這裡的時候都能找到屬於自己的位置。」

對於如何保護隱私和建立信任，64 也有自己的一套方法：「我跟同事們說，一旦你離開諮詢室，我們談過的一切就像未曾發生過一樣。」

在職涯諮詢師的協助下，員工對職涯更積極、更有想法、更主動

「同事們在諮詢後，對自己的職業發展有了更清晰的方向，能夠更自信地和老闆討論他們的想法和計畫，這讓老闆很高興。」64 指出，成為職涯諮詢師的一大挑戰，是要學習保持中立，尤其是當你可能對某些同事有了先入為主的印象。

對於這個計畫未來的發展，64 說「當我累積了太多的『同事小秘密』時，就會需要專業的督導來幫助我抒發壓力，所以我有參加職游的持續進修和團體督導。」

重視員工發展！「內部職涯諮詢師」制度鞏固企業人才

透過關注員工的個人成長、支持員工的發展，不僅為 64 任職公司的團隊提升工作效能和創新力，還能加強公司的整體表現，更幫助凝聚團隊向心力，不僅加強了自身的人力資本，也在業界樹立了重視員工的典範。

從人資的角度來看，「內部職涯諮詢師」這樣創新的制度，不僅為員工個人的成長鋪平了道路，還大大提升了員工的滿意度，是一個提升組織文化的成功案例；從管理者的視角來看，員工職涯發展不僅僅是人文關懷的問題，更是一種人力資本的商業投資。

想讓團隊成員更團結，解決企業中的人才培育問題嗎？

職游團隊為了使每一位有志於職涯諮詢師的你，在結業後都能順利成為獨當一面的助人者，在課程規劃中特別著重在實際演練與督導交流，誠摯歡迎有志於職涯諮詢師一職的你，成為我們的一份子！

了解更多關於職涯諮詢師培訓計畫：

職游團隊期待除了能協助每一個人才找到最適合自己的位置，還希望能協助企業找到最適合的夥伴。透過職場正確的態度的建立、職涯計畫的設定，讓人才擁有良好心態並明白內在動力所需。也為企業吸引價值最相合的人才，達成適才適任的目標！

職涯諮詢師的起點，由助己開始！職游 | 帶你探索職涯的線上教學平台：熱銷 2,000 套的職涯探索牌卡活用教學，噴噴百萬募資課程已正式上架！！以三套獨家職涯探索牌卡，深入探索你獨一無二的職涯內三角，利用熱情、天賦、價值觀，全面定位你專屬的職涯道路。

更多相關閱讀 – 招募這樣作！職游與 Deloitte  
開拓創新職涯探索之路- 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(上)  
– 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(中)  
– 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(下)

## Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( []( mailto:caredator0@careercreator.tw) [])

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 和主管一對一時該談什麼三步驟讓你及早辨別眼前這一位是不是對的人

和主管一對一時該談什麼？三步驟讓你及早辨別眼前這一位是不是對的人！ - 職游

=====

×

和主管一對一時該談什麼？三步驟讓你及早辨別眼前這一位是不是對的人！

=====

職游 - Coaching - 和主管一對一時該談什麼？三步驟讓你及早辨別眼前這一位是不是對的人！

2024 年 7 月 4 日 Coaching, 最新消息, 精選文章

——勇敢約主管一對一（1 on 1），才能及早知道他是不是那個「對的人」！

你們公司有固定主管和員工之間的一對一時間嗎？你們一對一的時間都在聊什麼呢？檢討個人業績？關心近期工作表現？討論部門下一個專案？或是單純的關心最近的身心狀況、團隊氣氛？

你有想過為什麼公司必須安排固定的一對一時間嗎？你喜歡這樣的時段安排，還是常常覺得百忙之中還要抽空跟主管報告他應該已經知道的事情，而覺得煩躁或尷尬呢？

其實一對一時間是你近距離檢驗眼前這位主管，或身處的這個部門、公司，是否是你能放心跟隨，一展長才的好時機，比起被動等到主管決定這次要跟你談什麼，你更應該知道對談的定位，甚至主動發起對談、設定對談的目標，來幫助你更快地傳達你在工作甚至職涯上的期待，也及早過濾出無法回應你聲音的人事物！以下三個步驟能幫助你梳理與主管一對一該說什麼：

1\ What & How - 肇清自己的目標並提出方案

——「思考你期待從主管身上得到什麼樣的介入或幫助？」

很鼓勵大家在一對一之前、甚至是日常工作中，持續思考「現在的工作正在滿足我的什麼需求？」、「我喜歡現在的工作內容、與所有人的協作方式嗎？」、「想調整什麼？」、「想如何調整呢？」，舉凡工作內容、職位、與同事/主管的協作方式、甚至薪水都可以，也要先設想好你期待的結果，提出你的方案與主管討論，以免淪為純粹情緒抒發/抱怨、就算主管樂意傾聽，也不見得能夠以你想要的方式幫助到你。至於適不適合在這場一對一會議中提出，可以往下看第二步 Who、第三步 Why。

## 2\. Who - 確認這位主管是那個對的人

——「篩選出適合與這位主管談的議題，有時候找對人比講對話更重要！」

如果組織比較大，你可能有不只一層的主管，或是除了主管之外還有類似 mentor 的角色等等，需要先釐清一下你想要爭取的東西「是不是這個談話的對象有能力、有權責可以幫助你的？」這需要先想想你的主管平時負責什麼？管一個或多個團隊？

舉例來說：如果你是想要換職位、調整工作內容，同樣也是換到這個主管轄下的位置嗎？如果你想要爭取的不是他可以答應的，那可以想像他需要付出額外的溝通成本去幫你爭取，成功機率會降低，可以再評估看看要不要提出，除非你遇到人很好的天使主管，或是給主管很強烈的 Why，也就是第三步，點出幫助你對他的好處是什麼？

## 3\. Why - 讓主管相信他應該幫助你！

——「先幫主管設想為什麼他該幫你設想？」

主管沒有義務無條件幫你實現願望，除非你的需求與他的需求是有交集的，因此建議提出要求的時候，也要站在主管的角度思考：為什麼他應該答應我的要求？

如果是工作內容調整，也許是因為你的優勢能力與新的內容更匹配；

如果協作方式的調整，是為了讓團隊工作效率都可以更提升；如果是想調薪，那要讓主管知道為何你可以為公司創造更大價值？總之，先幫主管描繪一個雙贏的畫面，許願成功的機率會大增！

如果你沒什麼特別想調整的、覺得一切都好，只是想與主管聊聊回饋知道要如何更好，一般人通常是直接問主管回饋，我建議更積極的做法是：「先整理自己的亮點/缺點、提出自己的反思，再請主管回饋」，例如：我覺得我在專案管理上做得蠻好的，{舉例說明}；

而我覺得自己有待加強的是對技術知識的掌握，{舉例說明}，我想以 xxx 方式努力看看。主管的日常很忙碌，不一定能夠關注到你的所有工作面向，先幫主管總結可以幫助他回想之外，也能讓主管覺得你對工作是很積極的喔！

雖然不是每個主管、每次一對一都能完美解決你在工作上的煩惱，或滿足你職涯上的期待。但比起總是淪於被動，我們鼓勵大家勇敢地踏出第一步，拿回主導權，至少你會更能掌握方向，也能更快地篩選出合適的團隊成員與工作環境喔！

本文作者：職游 CNC 諮詢師 Leona 文組畢業的軟體

PM，熱衷精煉各種溝通，常協助個案思考主管一對一溝通策略！

若你期望在職涯探索的這條路上，能有專業人士的協助，

職游諮詢服務擁有兼顧內在與外在的職涯發展架構，及累計超過1000小時的諮詢時數。

你的職涯迷惘，都有我們溫柔承接與引導：

當然！我們也歡迎你善用工具與知識，自己試著探索內心，找到職涯的無限可能！

職游 | 帶你探索職涯的線上教學平台：熱銷 2,000

套的職涯探索牌卡活用教學，噴噴百萬募資課程已正式上架！！

以三套獨家職涯探索牌卡，深入探索你獨一無二的職涯內三角，

利用熱情、天賦、價值觀，全面定位你專屬的職涯道路。

更多相關閱讀 – 該怎麼找到自己適合的職涯諮詢師？– 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動

態系統的三個三角形(上) – 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(中)

– 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(下)

--

Tags :向上管理新手主管職涯發展職涯規劃職涯設計職涯諮詢職涯諮詢師職涯迷惘職涯顧問

#### Recent News

[]("UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]("從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]("銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]("資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

["接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式"]

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

["軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後"]

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

["B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇"]

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

["不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！"]

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

與主管一對一會議必談話題：三步驟辨別理想的組織領導者，掌控自己的職涯

[]()

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]() []() []() []() (mailto:careator0@careercreator.tw) []()

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 如何成為一位可以持續經營付費市場的職涯諮詢師

隨著越來越多人了解職涯諮詢師這個職業，也有很多人好奇要如何入門，藉此開展這個路線的職涯，從兼職甚至到全職。我透過自己一步一步發展起來的經驗，整理了一些個人覺得會有幫助的關鍵要素、以及對於這個新興產業付費市場的看法，提供大家參考。

[](

首先，職業化的基準就是專業，即使是助人工作者也需要符合這樣的條件。

志工雖然可以貢獻社會、協助他人、也非常偉大，但志工不是職業。

如果只是想要滿足自己助人的願望，也不是一位勝任的助人者。

要解決一個複雜問題，通常需要調動多元的知識和手段；

同樣的，職涯有非常多面向，

為了可以服務到大多數的來訪者，也會需要多領域的知識和技能。

我自己在諮詢的時候，其實也會使用到：

人力資源領域的職能冰山理論與工作分析、

管理顧問的性格分析與優勢策略、

工商心理學領域的應用(比如生涯心理學、心理測評)、

諮商領域的初階技巧等等。

各種領域具備到一定程度之後，

才能好好協助大部分的來訪者解決問題。

職涯諮詢和心理諮商很不一樣：

1\ 雖然運用心理學為基底，但諮詢並非治療，不用深入鑽研諮商技術，

我這邊評估需要長期諮商的來訪者，都會轉介給身邊的心理師朋友。

但具備這方面的技術確實非常必要，

才能在諮詢初期建立良好關係，推進職涯諮詢的進展。

有點類似教練(Coach)領域的心理學應用。

我剛開始執業時常直接切入具體建議和問題解決，結果適得其反。

2\.\ 大多數諮詢來訪者的期待是找到適合自己的方向、工作，

或是尋求職涯發展的策略與成果(跳槽轉職、加薪升遷)，

心理層面的調適會是重要的一部分，但也需要提供解決方案、解決實質問題。

在有限的次數下，會多一些知識分享和顧問指導的成分。

擅長策略思考的人進入職涯諮詢領域會很吃香。

[](

其次，針對免費諮詢和自費服務的拿捏。

擁有助人之心的夥伴們，時常樂意為了有需要的人無償付出，

但以產業經營的角度來說，過多的免費服務，會讓一個產業很難凸顯他創造的價值，

來訪者不會有過高的期待，所以很容易滿意、給予正面的回饋，

但也因此難以對大眾建立這個產業的實際價值而願意付費，

長此以往，從業者只靠燃燒熱情也很難堅持下去。

談錢的問題並不俗氣，畢竟每個人都需要收入和生活。

手頭拮据的助人者，最後也很容易放棄當一個付出的角色。

要累積一個專業需要耗費龐大的時間和金錢成本：

參與前輩講師的實體課程進行學習、購買相關的線上課程、購買一堆書籍自修或讀書會等等。

我自己在人力資源、管理顧問、心理諮詢都有涉獵，

在職涯諮詢方面直接相關的投入就至少10萬、

如果加上講師領域的直接投入(講師經營與技巧)以及其他間接相關投入，

職能養成的初階段建議先給自己可能需要20萬的心理準備。

其他比較不相關的學習投入我就沒有列出了。

(之所以需要培養授課能力，是因為職涯諮詢初期只靠諮詢接案維生非常困難，

能接演講和工作坊比較好。授課加上個別諮詢，滿容易就能夠達到一般上班族收入，

彼此也會有正向回饋的循環，建立飛輪效應。

我單純靠個別諮詢接案能穩定達成一般上班族的收入，是開始全職經營第三年的時候。

跟這個新興行業的知名度、以及台灣的付費市場有關。

如果你比較難花那麼多時間投入，相對應的時間安排就要再拉長。

或者是一邊維持正職，一邊經營兼職的諮詢師身分，這樣就會輕鬆很多。)

當然，會有這麼高額的投入，一方面是我本身喜歡學習、願意為學習付費，

也是因為過程中沒有人清晰地指出這個職業需要具備那些職能，

所以我是從接案的過程中發掘能力缺口、評估我還需要強化哪些能力，

做了很多學習方向上的探索，最後才整合成自己的一套架構和方法論。

這也會是我想持續跟大家分享的心得，幫大家少走很多彎路。

但我也並非只有進行自費服務，也會在主要的工作之餘，

衡量自己的心力時間提供免費公益諮詢。

目前參與人資小周末的「為你職引」職涯顧問團隊，

這是盧世安老師號召的公益諮詢專案，吸引數十位老師參加。

因為名額有限，所以個人會更希望這樣的資源可以服務特殊境遇的青少年。

[](

第三點，開始提供自費服務，對我來說是一個非常重要的挑戰，

有意正式經營這個職業的夥伴們，絕對要跨出面對市場的第一步。

專業能力要足夠到讓來訪者願意付費、能夠持續解決問題，這個職業的生命才能延續。

從來訪者的反應和回饋、甚至表情，

都能察覺到我們提供的諮詢服務是否有真正協助到對方，是很赤裸裸的市場考驗和檢視。

我們無法一味期待對方自己就很了解我們專業的價值，

無法協助對方的挫折感要自己消化、更加鑽研提升實力，

來訪者不滿意的情緒也要好好溝通期待和承接。

從開始提供自費服務後，我對於諮詢服務的承諾、以及接案的投入程度，

都有大幅改變，非常認真地面對。

自帶流量是自由職業能持續經營的關鍵。

最後先跟大家分享對於職涯諮詢會有幫助的關鍵元素，

大家會發現不只有專業的部分需要進修，為了支撐起長遠的職涯，

還會需要關於個人品牌、自由工作、商業模式、業務拓展和文字表達等面向。

這些元素的進一步內涵、以及我如何累積這些領域的知識和經驗，會在之後的文章跟大家分享！

1.廣泛的行業與產業知識

2.人力資源與管理顧問知識

3.工作歷練與職場成就：這是職涯諮詢的特色，就像是很多人會希望心理師夠資深、結過婚？有小孩？這種相關經驗，才會認為你能談這個議題

4.職場發展方法：

溝通表達、向上管理、績效提升、履歷自傳等，可以有效協助來訪者提高職場適應力

5.個人品牌、自由工作和商業模式的概念與經營：這個職業目前以自由工作為多

6.人脈連結與業務拓展：自由工作的生存能力

7.文字或語言表達：經營個人品牌的必備技能

8.工具掌握(心理測評、牌卡)

9.初階諮商知識與技術

職涯諮詢的市場尚待耕耘，希望有更多有志於職涯諮詢師一職的你，成為我們的一份子！  
將助人化作專業，也開啟自己職涯的更多可能！

\*\*了解更多關於職涯諮詢師培訓計畫：

## 如何看見與重新設計自己的生涯航道

常常，我在思考人為何不快樂。多年前我有個摯友有天在我們同住的宿舍一角，皺起了眉頭微緊張羞怯地告訴我，說她有週期性憂鬱低潮。她說很不喜歡每個月被憂鬱浪潮侵蝕的自己，每到那幾天，就是什麼都不想做、什麼人也都不想見、有時還會忘了餵飽自己，就想這樣癱著。然後過了幾天，不知道為什麼感覺就好一點，可以如常化妝出門工作了。我還記得我聽見這般赤裸告白時内心多麼驚訝，認識她至少十個年頭，不曾發現她的週期性憂鬱，只知道從他的插畫創作中，偶爾會窺見那沈重而不忍直視的灰暗。那時的我，完全不知如何回應，我從她眼神中讀到她盼切我說「對，我也是會這樣」似乎很渴望從我這找到一些「這是很正常的」的安慰感，然而手足無措的我，只是說著一些無關緊要的話，同時擔心著她如何面對自己的不快樂浪潮。

### 身體需要健檢，心理也好需要

身為一個從企業叛逃的自由工作者，我回想自己過去在創業每日埋首工作的五年裡，也常偶爾感到無力提不起勁、動力全失、不想說話和上班，總覺得「哪裡怪怪的」。心累，似乎也就像感冒一樣，偶爾會襲來，打了個噴嚏、咳了兩聲，嚴重時發燒癱軟在沙發，隨著時間與自癒力或新事件而漸消退痊癒，然後不知何時，又染上了心累感冒。雖不是週期性的發作，可這樣不定期的低潮與受困感還是令人困擾，最煩人的是有時還憂鬱得不明所以，好像也沒有什麼觸發事件，就不曉得自己究竟是怎麼了，為何會如此難受想逃。現在，心安定也穩定一些後回頭看，才發現原來那時的自己壓力有多麼的大、肩膀多緊繃、情緒有多壓抑，這也才慢慢看清原來問題出在情緒無法表達，及對人生價值觀的混亂以至於一心滿足創業需求，而無意識地長期忽略了自己的需要與在乎。

每幾年，我們都會記得去做一下身體健康檢查，即使有段時間疏忽身體但總是不會忘記提醒自己要正視健檢報告上的紅字，那過高的膽固醇、體脂肪還是血糖。可怎麼，我們沒在做「心理健康檢查」的，總是不太在意自己內在哪兒受了傷、哪兒有異物。總是自我喊話「我要理性一點」想著咬著牙撐過去吧、等情緒過了就好了、逃走就好了、把問題解決就好了，於是乎，總是放著久久久久到長灰塵了，疏忽關注內在心理的健康以及內心的警訊，然後有一天，可能是一個突然放假的慵懶日子裡，我們發現自己迷失了。情緒或許會過去，可如果我們沒有勇氣正視內在失衡的狀況、釐清憂鬱無動力的問題根源，我們其實會活得越來越不幸福、焦慮憂鬱，那些內心的問題也會在下個你心理免疫力沒那麼好的時候，再次發威，就要把我們籠罩與吞沒。

看來，現在正是好時候，來為自己做個心理健檢吧！

關鍵思維1：急著向外找答案前，先向內看看問題是什麼。

後來，因為創業的過程實在太多曲折與事件發生（大概就有種在這1年抵3年的感覺），所以我開始練習自我覺察，身為高敏感一族，有時我的眼淚總是先掉然後我才後知後覺的想自己為何而哭。一開始，總是習慣性的在Google上找答案、問身邊的家人朋友或者找天去誠品看有沒有打到我痛點的書，就買一些回家啃，像：這輩子只能這樣嗎、脆弱的力量、被討厭的勇氣等。又一陣時日過去，發現零零碎碎聽又看了很多，每個都覺得講得真好！但，那終究還是別人的作法、別人的人生，有

好像領悟到一些什麼卻又回頭看自己時感覺好像沒有太大進展，然後領悟到了一個真理「我需要去找出自己內心的真正問題、真切需要以及真心渴望的答案」。

而這件事情，只有我能為自己做。

我決定溫柔的對待與關注自己。我開始有意識的每天抓幾個忙裡偷閒的時刻，是去茶水間裝溫水時、在策略會議隔岸觀火時、在午飯後一個人走在小葉欖仁樹下感受午後陽光時，大概也就只需要1分鐘左右的時間，為自己做個深呼吸，單純的問自己這個問題：「嗨，妳現在感覺怎麼樣？有什麼事讓妳不平靜嗎？」每次這樣的時刻結束，我都會意識到一些被我忽略的細微之處，如：「嗯…似乎有點口渴了、肩膀蠻僵硬的；覺得剛剛的會議有些耗能好疲憊；解決3個待辦感覺有點開心。」抑或「我感到蠻焦慮的有點無法專注，我不確定為什麼要做這件事，我內心好像還渴望更清楚找到做這事的意義與價值是什麼。」這些真實的內在OS，透露出關於生命狀態的一些即時線索，無論關於自身的優點、缺點、價值觀、情緒，或對外重要事件、人際關係、目的與意義、不同生活領域的狀態釐清，都很有幫助。向內看，使我可以更透徹與敏銳，也可以更好向外去調整與行動。

這般自我關心的小動作無比重要，Simple but Significant。關鍵思維2：

學著擁抱混亂、擁抱失敗，看見所有的 - / +

發現原來好好覺察自己是重要的之後，常常我們也會開始苦惱，那該怎麼整理自己才能夠不會被情緒和各種負面自我懷疑淹沒？才能夠比較趕緊脫離這樣的困境與混亂，趕快走出來？對的，有效的自我盤點工具是重要的，後面我就會介紹一個我很愛的好工具「帆船隱喻」來幫助大家有效看見與表達，不過在此之前我們必須了解，當我們這樣問的時，其實代表我們正在抗拒著這一切、不接受也不喜歡這樣的自己。就好像搭上了一艘海盜船，我們越是抗衡它的搖晃，越要自己忍住不隨之前後傾、克制不尖叫釋放，就越覺得頭暈目眩、難受想吐，也當然更難細細體會這樣的動盪中可能藏著的快感喜悅與克服恐懼後的成就感了。身為一個服務設計師，也是我自己的人生設計師，我信仰設計思考，設計思考也在深刻改變了我整個人生哲學，其中最喜歡每次演講工作坊時都會告訴大家的，就是「擁抱混亂、擁抱失敗」這個精神。

有段記憶影響我至深，記得多年前的秋天，我們在韓國首爾大學辦跨域教育創新工作坊，大學坐落的小山丘上整排銀杏樹葉已轉黃，隨風靜謐而隨性地搖曳著飄落空曠校園，無暇欣賞風景的我，正與共同擔任引導師的韓國研究生打探著本組導師的消息，還記得當時聽到我們組的導師，是位來自加拿大聽說很嚴格的女教授Anne，我掌心冒汗、整個人緊繃了起來，開始擔心共創時是否能順利溝通，擔心她會不會很批判、獨裁，讓學員受傷或不敢發言。然而，很出乎意料的，在五天密集討論的國際工作坊中，她反而是大家的定心石，不斷的鼓勵與肯定每個學員，包容不成熟的點子與混亂的討論，其中令我記憶至今的，是她用一整面白板牆帶大家討論使用者在新服務中可能的情緒感受，只見她在白板上寫下標題 neg- / pos+，開始邀請每個人提出心中可能的正、負向情緒。最後，我呆望著那整面白板所有的情緒詞彙，帶著驚訝與感動的領悟到，其實做每件事情，都不是只有難過、焦慮、煩躁、無奈、羞愧等負面情緒，可能也「同時」包含著期待、喜悅、平靜、好奇與敬畏等，這些是可能並存的，面對混亂與負面情緒不需要抗拒壓抑，只需要看著與接受就好。這個世界即使混亂也一樣有美好，我們的人生也是一樣，在混亂與失敗中，一定也找得到一點點正向、做得不錯的微光。

這樣一來，好像可以更有點可以去擁抱自己生命現階段的迷惘與混亂，因為知道「總有好的，哪怕只是一小匙也無妨」，我們在失敗與混亂中，依舊能看得見自己的價值。

### 用帆船隱喻來簡單地開始整理自己，看清人生困境

帆船隱喻(Sailboat Metaphor)是在美國正向心理學協會中，被運用的很廣也備受肯定的一個工具。最早我第一次認識這個反思工具時，心裡有些不以為然，想著這看起來很像把人生比喻成一齣戲或把人生比喻成一趟旅途，那類的譬喻法很好理解卻也沒什麼了不起。然而，直到我真正把自己的帆船圖畫出來、開始試著與讀書會夥伴分享我的船狀態時，我才深刻發現到這個小工具的魅力——那無比貼切的八個隱喻，以及瞬間能幫助我具象化、拉高層次對自己有個全觀的檢視與思考，真的很厲害。

人是很複雜的，當一團混亂時常常不知道確切到底是哪個部分卡住了。帆船隱喻把人內在的世界怎麼比喻成一艘帆船航行在海上，能很好的用來幫助我們在不同層面上的自我盤點與理解，看到自己面對外在世界時，自己在日常中的感受與反應，以及自己渴望的理想航道。它總共有八個元素、每個代表不同層面，把這些元素都放入你的畫布中，將形成一幅代表你內心的畫作。下面我們就一起來看看這八個隱喻元素吧！  
水域 (Water)：沒有船可以離開水而航行，水域代表的是「你現正航行在的領域/環境」，譬如：你的工作、你的校園、你的社區、家庭生活或你的特定專案等。  
船舵 (Steering Wheel)：我們前進方向，操之於手上的舵。船舵代表的是「你很在乎、十分重視的價值觀」，譬如：親密關係、內在的平靜、相信自己、規律的生活或能發揮自己的天賦。  
目的地 (Destination)：在每片水域(生活領域)中，我們有前進的方向(船舵)，也有想去的目的地。目的地就代表了你在這片海域「有意義的目標」，他可能是一座島嶼、一串小島或一整片珊瑚海，對應到你的生活，你的目標設定與成就可能如：存到一筆預備金不用為錢煩惱、斜槓活下去、讓孩子上學前能快樂健康、開一場個展等。  
船底漏水 (Leak)：漏水代表著你的「缺點」，特別是那些影響你健康與幸福感的因子，譬如：僵固的錯誤認知、災難式負面思考、過大的自我批判、壓抑情緒或衝動行為等。這些缺點可能常讓你感到失去能量、提不起勁缺乏動力，也影響著你的產出與效能。  
船帆 (Sails)：船帆則代表著你的「優點」，那些能幫助你活出自我價值、完成人生目標的天賦優勢，在思考、情感或行為上的正向優點都算，例如：問題解決能力、樂觀、包容、恆毅力等；另一方面，這些個人優勢也可能是讓你熱情投入的擅長項目，如：寫作、傾聽、表達或企劃等。這些優點就像風帆，讓你能捕捉海上的微風(機會)，讓船能往前進。  
羅盤 / 指南針 (Compass)：我們拿指南針來定位與指引，它助我們前進時能校對是否朝對的方向前進，「感覺、直覺與情緒」就像是內在的指南針，為我們提供寶貴的反饋信號，最重要的是去接受無論正面或負面的訊號，去細細解讀與觀察你的指南針。就像害怕、焦慮的情緒，可能正告訴我們踏出了舒適圈；積極正向情緒如快樂、平靜、滿足，則在告訴我們正走在對的航道上。  
天氣狀態 (Weather)：天氣可以比作「生活中無法控制的外在事件」，就像我們無法控制天氣，外在環境有許多的事件我們也無法完全掌控。有時天晴起風的日子，我們可以鼓起船帆、順暢前行，有時雷雨交加讓我們無法向渴望的方向前進。具體的人生情境可能如：失去摯愛、組織異動、開展新戀情或中樂透等。我們的目標是提升內在彈性，讓自己即使在狂風暴雨中仍可以保持在航道上。  
其他的船 (Other Boats)：其他的船代表的是在這片水域(生活領域)中「圍繞在你身邊的人」你的社交網絡。身旁的人對我們的影響巨大，無論正面或負面。旁邊的某些船可能激勵我們、告訴我們一個新的航道，也可能某些船使得羅盤激烈晃動，引發我們的自我懷疑與恐懼。重要的是要忠於自己的價值觀和方向，而不是讓別人決定船的航向。

### 動手開始畫出自己的帆船圖

## Cool & Powerful Reflection Tools # 001

### 【帆船隱喻】

所需時間：10 分鐘 準備材料：A4以上白紙一張、多色彩色筆 / 麥克筆

適合環境：能一個人獨處的地方，剛剛好的溫度、平靜專注的心，旁邊有杯自己喜歡飲品更好。

我為你錄了一段引導影片，當你/妳準備好，再按下開始。願你能享受這簡單卻深刻的沈澱反思時光！

但願你擁有了一段美好的反思時光，你會知道這一點一點的自省時光累積下來，最後你會成為富有心理彈性、健康也更幸福的自己。

歡迎與我分享你的練習以及發現，希望這個充滿魅力的反思工具也能幫助你/妳更理解自我。分享使我們能從彼此的故事中學習與給予支持，歡迎透過 職游 創新職涯發展與諮詢 的粉絲專頁將你的練習與收穫私訊分享給我們，我們為這樣用心整理自己的你/妳準備了一個小禮物(先賣個關子)，期待與你互動。

若你期望在職涯探索的這條路上，能有專業人士的協助，職游諮詢服務擁有兼顧內在與外在的職涯發展架構，及累計超過1000小時的諮詢時數。你的職涯迷惘，都有我們溫柔承接與引導：

參考資料來源：Sailboat Metaphor

本文作者：職游 CNC 資深職涯諮詢師 洪燕茹

現任職游共同創辦人與產品研發長，也是 5% Design Action 社會設計平台 共同創辦人。

擅長新創社企、非營利組織、心理助人、設計與教育等產業領域。

諮詢風格溫暖、知性與清晰，特別推薦給職涯轉換期間需要穩定陪跑教練的你！

其他專長包含人生設計、生涯意義、正向心理學、設計引導、社會設計。

若你期望在職涯探索的這條路上，能有專業人士的協助，

職游諮詢服務擁有兼顧內在與外在的職涯發展架構，及累計超過1000小時的諮詢時數。

你的職涯迷惘，都有我們溫柔承接與引導：

當然！我們也歡迎你善用工具與知識，自己試著探索內心，找到職涯的無限可能！

\*\*職游 | 帶你探索職涯的線上教學平台：熱銷 2,000

套的職涯探索牌卡活用教學，噴噴百萬募資課程已正式上架！！

以三套獨家職涯探索牌卡，深入探索你獨一無二的職涯內三角，

利用熱情、天賦、價值觀，全面定位你專屬的職涯道路。

更多相關閱讀 – 該怎麼找到自己適合的職涯諮詢師？– 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(上) – 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(中)  
– 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(下)

# 如何規劃長遠的職涯發展上了解職業生涯動態系統的三個三角形

最近連續兩次到高雄 YS 青年職涯發展中心進行演講，主辦單位在邀約時，表示許多工作者陷入經常性轉換工作，因而進入職涯迷惘，難以制定自己未來的職涯規劃，也找不到明確的方向，因此在此次邀請我們分享「怎麼做出長遠的職涯規劃？」的主題，幫助大家做出更長遠的職涯規劃，避免一直轉職，陷入愈轉愈迷惘、愈失去信心的困境。

為什麼我們難以制定職涯規劃？

確實，轉換工作是件壓力非常大的事，它並不單單只是字面上的「換工作」那麼簡單，在這背後要面臨的有：•遲遲無法確定自己想要什麼的焦慮 •轉換工作時面對的社會眼光 •家人對自己未來職涯發展的期待 •新公司 HR 和主管對自己專業和經歷的質疑

除此之外，可能還會擔心被貼上草莓族、抗壓性低、太理想主義、挑工作等等負面標籤，加以到新職場環境的適應問題、主管同事相處等問題，每一件都讓人感到頭痛不已。

由於還不知道自己要什麼，只能一邊前進一邊思考，同時「這次我會不會又做出錯誤的決定？」會整個縛繞在我們的心中，「會不會又不適合我？」、「會不會再度後悔？」，尤其是當你過去的朋友同事逐步升官發財，又買了房子、車子時，會再進一步打轉在過去這段時間是否全都浪費掉的痛苦思緒中。

這背後之所以無法做足職涯規劃的關鍵癥結點是「我們腦中缺乏整體輪廓、沒有辦法看見全局」。

在面對這樣龐大壓力和痛苦的情況下，在做職涯規劃和決策時，我們的視野通常會變得狹窄，明明應該是整體權衡的考量和取捨，卻反而經常演變成二選一、或是急就章的輕率決策：「好像只能選這個了」、「先有一份工作再說」、「那麼痛苦就辭了吧」。

如果能知道完整的規則，就會知道怎麼玩這場遊戲。

## 職涯規劃三角形框架

為了幫助大家弄懂遊戲規則，我梳理了自己學習的各種領域概念和技術，統整出一個盡量完整的職涯動態系統觀點，

希望讓大家對整體職涯輪廓有概念，藉此能夠清楚的知道自己的問題在哪裡、需要解決的是什麼。

稍後我會先用三個三角形來說明職涯規畫的整體框架，並依序說明相關的概念和流程步驟，至於如何到達那些目標，每個知識點又可以再延伸出一些理論和工具，這個還有待之後的篇幅來談。

必須要先提醒的是「並不是有概念就可以絕對做好職涯規劃達到目標，有了方向還需要有 how 的方法論」，這也是為什麼很多人看了有道理的職涯定位文章，但還是沒辦法找到適合自己的工作、

職涯方向的原因。

舉個例子：之前 *Ikigai* (生き甲斐) 的概念非常紅，但過不久又沉寂下去，大家剛開始看到這個概念，可能覺得非常完整，似乎是一盞充滿希望的明燈，但想著想著卻又不知道該怎麼做。

其實 *Ikigai* 的方向是好的，但他只提供了方向指引，沒有提到如何找出這些內涵的概念和工具，這就像是告訴你遠方的目標，卻沒有給你船、槳、地圖和各種工具，最後當然只能望洋興嘆、徒呼奈何，無法到達目的地，對應實際的狀況，就是你終究難以了解你的職涯方向，也就無法定長遠的職涯規劃。

### 職涯內在、外在、生命三角形

職涯規劃三角形的全貌圖由「內在三角形」、「外在三角形」、「生命三角形」所組成，其各自代表著：

- 內在三角形 | 個人的心理特質。
- 外在三角形 | 職業世界的狀態。

生命三角形 | 對工作、自我和人生的期待。想要成為什麼樣的人？想渡過什麼樣的生活？

我們會建議制定職涯規劃時，其方向定位的順序是「由內而外，然後同時考慮理想和現實」，先從了解自身的「內在本我」，意即自己喜歡、擅長、重視什麼開始，以此作為職涯規劃的核心地基，再向外評估自己對職涯的現實期待（薪資、工時、福利等）會是什麼，並對接尋找合適的產業、公司及職位。

而進入到職涯問題的處理時，其層次則通常先處理方向定位問題(內在、外在三角形)，再深入探索生涯意義(生命三角形)。

很多人容易受到趨勢潮流影響，認為現在什麼是熱點就去追，或將其設定為自己理想的職涯方向，但沒有考慮過自己是不是真的適合那個方向，而走在自己做得很痛苦，甚至難以做到的職涯規劃路上。

行銷也談一樣的事情：不要去蹭每一個熱點，落到自己專業守備範圍的點再去把握，不要為了搭上順風車而丟棄自己的定位，長久下來別人反而不曉得你真正的樣貌。

你自己也會誤會自己真正的模樣。

### 合適的職涯規劃，背後需要高度的自我認識及接納

我的來訪者當中，有一定比例遭遇這樣的狀況：「工作很好、薪水很高、發展性強，人人都會欽羨他的人生，能達到如此理想的職涯目標，但是背後的事實是，他真的一點都不快樂。」

工作是自我的延伸，如果工作中的自己，不像是自己想成為的模樣，就會感到痛苦、掙扎，在抗拒中消耗所有的精力和意志，回家之後只想躺在沙發上放空、追劇，什麼進修計畫都放在一邊，因為你已經在工作中費盡心力、偽裝了八小時的自己，下班之後當然只想休息。

所以，不要再責備自己拖延不上進了，這其實是很正常的結果。

因此職涯定位，或是說要做到長遠的職涯規劃，其真正的順序是由內而外：先掌握自己的興趣能力價值觀，再去看看外在有什麼樣的機會適合自己

這樣的順序才會是真正能長久的職涯策略，而在生涯規劃領域中，「興趣—能力—價值」的架構即被稱為生涯金三角，如果要了解自己的職涯定位，至少要掌握這三個核心，若是要再多掌握一些訊息，第四個可以討論的就是性格。

接下來分別談談這些不同概念在工作定位中扮演的角色。

### 職涯規劃第一步 | 了解興趣

我們都知道，興趣不一定是最後的職業選擇，那麼興趣又在職涯規劃中扮演怎麼樣的角色呢？興趣是我們喜歡的事物、是基礎的大方向，他不一定是我們最後的決定，我們最後的決定，會跟過去背景、能力適配、收入需求、生活型態等等有關。

但興趣最能預測的是：我們能夠在那個領域待多久？

興趣不合的領域，真的很難做到最後。

比如說，我雖然知道寫程式是目前非常夯的技能，看程式代碼的時候也可以理解邏輯，但是我真的完全沒有興趣，沒有辦法每一天至少 8 小時，花費一週五天的時間在處理程式代碼，而我的興趣在於和人互動、幫助別人解決問題，因此當我往人資、職涯諮詢師的方向走時，才會是我能夠走得更長久的道路。

興趣能讓我們知道職涯定位的大致方向，也就是說，基本上往哪些地方去，會是自己比較喜歡的工作，但要做出最後的決策，至少還要考慮能力和價值觀。

[](

### 【能力：硬實力/領域能力/專業能力、軟實力/可轉移能力】

### 職涯規劃第二步 | 定位能力

第二個環節來談談能力，職業是一個殘酷的世界，在商業價值的市場當中，我們每個人都不得不和其他人競爭，能力如果太過不足、太沒有天賦，通常我會建議對方謹慎考慮避免原先的職涯規劃路徑。

能力的養成跟訓練背景有關，簡單來說有硬實力和軟實力的區別：

• 硬實力跟專業有關，比如繪畫功力、程式水平、外語實力。

軟實力則是每種職業或多或少都會用到的能力，比如溝通表達、人際互動，

在職涯發展的領域中也會用可轉移能力來指稱，除此之外，即興演出、視覺空間能力、烹飪等，也都是我會和來訪者討論的領域能力。

在定位的過程中，會仔細分辨能力的「屬性」，哪些能力是自己喜歡的、不喜歡的、擅長的、不擅長的。在一份工作當中，如果經常能運用自己喜歡或擅長的能力，工作滿意度、成就感和績效表現，當然就會比較好。

在分析當事人喜歡和擅長的能力後，我們會用來比對當前的職位和未來的選擇，當前的職位發揮多少比例的喜歡/擅長能力，而在未來職涯規劃的選擇當中，又能發揮多少喜歡/擅長能力。

### 職涯規劃第三步 | 艋清價值觀

價值觀，就是你覺得有意義和價值的事。

這不是唱高調，價值觀通常關乎我們最終的選擇，在工作選擇方面最可怕的事情之一就是「每個人的建議都有他的道理、每個選擇都有優點和缺點」，沒有絕對的對錯、我們只是在不同版本的未來當中，選擇出一個版本，然後被迫放棄其他支線劇情的可能性。

這種沒有絕對答案的問題，正是很多人焦慮的來源：「你能不能給我一個簡單的正確答案？」

「真的沒有完美選項存在嗎？」 「我轉 PM

之後還能回來當工程師嗎？會不會被質疑技術落後？」

當你發現再怎麼看網路文章、再怎麼和人討論，你都還是無法做出決定、下定決心的時候，這就代表是時候，我們需要來聆聽自己內在的聲音，以幫助我們自己做出未來的職涯規劃了。

再怎麼理性分析思辨，該評估的面向都考慮過，此時只有我們的內心可以幫我們做出最後的決定，如 TFT(TEach For

Taiwan為台灣而教)的創辦人劉安婷，也是因為聽見內在的召喚，才轉換跑道從事偏鄉教育的。

興趣—能力—價值，是在探索個人定位時的基礎模型，有了這三個面向的定位，就像是3D立體圖一樣，能夠初步幫助我們發現自己的內在特質，然後準備前往下一個階段：職業世界的比對。

但我覺得這個模型還不夠完美，詳情會在下一篇裡面說明。

若你期望在職涯探索的這條路上，能有專業人士的協助，職游諮詢服務擁有兼顧內在與外在的職涯發展架構，及累計超過1000小時的諮詢時數。你的職涯迷惘，都有我們溫柔承接與引導：

[](

– 認識職涯諮詢服務 – 認識職游職涯諮詢團隊

後記一 這系列為了完整說明整個職業生涯發展的架構，內容會稍長一些，不過在這資訊氾濫的時代，重點不是資訊數量，而是資訊的品質，這系列的內容是我看了幾十本相關領域的書、幾百篇相關文章之後，統整出來的知識晶體模型，也是我經常在諮詢時跟來訪者提到的概念，相信絕對不會讓各位失望。

#### 延伸閱讀

如何規劃長遠的職涯發展（中） | 天賦、熱情、興趣及職涯變動性的深入了解  
如何規劃長遠的職涯發展（下） | 書寫我們自己的職涯人生觀

# 如何規劃長遠的職涯發展下書寫我們自己的職涯人生價值觀

處理完職涯的實際面向，接續這篇想要探索的主題是生涯意義的層面。

想要找到有意義、使命感、價值感的工作，甚至是希望找到天命和天職，是不是真的很困難？其實有許多理論和工具，都是想要用來回應這方面的問題，幫助大家先釐清自己重視的「意義」與「使命感」為何，再延續到實務的職涯規劃。

## 職涯價值觀探索 | 工作觀、自我觀、人生觀

在金三角中最後處理的生命三角形裡，談的是「工作觀」、「自我觀」以及「人生觀」三項職涯價值觀。

工作觀，是我們對於工作的看法，透過內在與外在三角形，我們已經對工作有完整的了解，接下來想要著重細談自我和人生觀的部分。

[](

## 職涯的自我觀探索

自我觀要談的是「我們想成為什麼樣的人」這個議題，試著詢問自己，在現在的生命中，我們是否已經成為自己也會喜歡的大人了呢？還是我們不曉得自己想要成為什麼樣的人？

很多人會陷入各種和別人比較的焦慮中，尤其在進入職場之後又更明顯：「A 比我帥」、「B 身材比我好」、「C 比我有錢」、「D 學歷比我高」、「E 買了一台名車」、「F 上個月剛買房，家人還幫他付頭期款！」

更別說和主管同事之間、明裡暗裡的攀比，在感覺獲勝的那一瞬間開心了片刻，然後又自己發現這是一種虛無的喜悅、如同煙花般短暫，繼續回到無限比較的輪迴當中。

因此在職涯諮詢中，很多人常問我該怎麼改變比較心態，讓自己在職涯發展過程中不要那麼焦慮，而心理學的方法有很多，但我想要介紹的一種方法——找到你想要成為的自己。

為什麼會和其他人比較？比較其實可以是一件中性的事，許多事情都透過比較而了解差異、了解定位，藉由比較，很多人讓自己更有動力、讓自己的生活變得更好，恰如其分的健康比較，並不會帶來太大的問題，但就壞在比較過度，失去自信、影響心情。為什麼一直和別人比？因為我們沒有明確的比較基準和目標。

理想的目標是和期望的自我比較，努力朝向自己喜歡的模樣前進，簡單來說就是自己跟自己比，但又要如何做呢？

在生涯諮詢的領域中，生涯建構大師 Savickas 研發了一系列的問題，透過這些提問，從我們喜歡的人物角色開始，提煉出我們想要成為的自己，學習了原始的題目，之後我自己在應用的時候，又融合了敘事、焦點解決、NLP 的技術，讓問題角度變得更豐富。

這時代很多人說要做自己，但會不會有一種可能是「大多數人其實也不清楚自己想要成為怎麼樣的自己」，導致最後追逐的是其他人說服他的目標，活在一種假象的追逐當中。

你想要成為的自己，是從你靈魂的聲音中，提煉出來的答案，不是其他人的意見、不是從其他人那裏繼承的主張，專業的職涯諮詢師則可以協助你拼湊碎片，加速描繪出自我的圖案的過程。

\*如果我們現在的生活，和過去的自我脫節、和未來嚮往的自我脫節，此刻的生命被切割獨立出來，和過去與未來毫無相關，活在此時此刻的我們，當然會覺得非常迷惘、毫無動力，因為你現在過的生活並不是你自己。

我跟一些來訪者談的時候，通常是大家工作最痛苦的時期，為了工作，很多過去的興趣和喜好、未來想做的夢，全部都捨棄了，只剩下現在一天八小時、十小時的工作，我就會請他們重新開始接觸那些，單純喜歡的人事物。當我們重新找到自我和現在生活的連結，才會重新換發生機，找到能量和動力。

[](

### 職涯的人生觀定錨

我們想要如何寫下自己生命故事下個章節的劇情？目前生活中的不同層面，是否還有想要提升的目標？除了工作以外，其他面向有沒有也讓自己滿意？關乎人生的意義、人生整體的圓滿，常常是進入職場一段時間的人，後續想要尋找的目標。

一個人的動力、使命感、意義感、價值感，很可能跟他的生命故事有關。

曾經讓我們很痛的故事，可能會成為我們後來最想說的故事。

有朋友說我很幸運，那麼早就找到自己喜歡的道路，我確實是幸運的，但從剛開始思考未來、職涯規劃到終於確定，也花了十年時間，這十年中，我每天在邊讀書、工作的過程中，依然懷抱著心中的迷惘生活。

我很明確的知道這些不是我有熱情的事，但又不曉得我真正有熱情的事物在哪裡？難道我要繼續做這些事情來生活嗎？我深知我是一個非常需要目標的人，但我卻服從一個並不那麼認定的目標生活。

面對心中的質疑，我毫無頭緒，這似乎是一個太過困難、太過龐大的問題，因為完全不了解該從何著手，只好回到日常的讀書和工作中，持續逃避心中的困惑，讓自己可以遠離不知該如何做職涯規劃的焦慮。有時候人選擇忙碌，其實是為了逃避一些，他不想面對的問題。

### 職涯熱情可能隱藏在曾經的痛苦中

直到陰錯陽差踏入職涯諮詢的領域為止，長久的迷茫才撥雲見日，最讓我痛苦的職涯方向迷茫問題，成為我現在的工作，因為曾經受困十年，所以我知道沒有方向的人多麼痛苦，多麼想要找到一個自己可以認定的方向前進，於是對我來說，幫助別人尋找方向，成為一件非常有意義的事情，幫助別人的同時，也許也安慰了過去的自己。

而且我也發現，我們的痛苦當中，隱含了許多線索，每個人的生命中，都經歷大大小小的辛苦的困難，有些是來自於外界、環境和他人，但有些可能來自於自己。

什麼意思呢？我們越有天賦的領域、越重視的領域，通常越敏銳、感受力越強，對於藝術非常講究的朋友，看到醜陋的設計就會難以忍受，有些人對於他人的情緒非常敏感，甚至想要迴避人群，我也曾是如此，因為太容易感染情緒，我曾經迴避了心理師的路線，對他人情緒太敏感的朋友說，他下班之後只想躲在家裡一個人獨處。

除此之外，我很嚮往一切美好的感情，不論是愛情、友情、親情，但我對於愛和情感太過敏銳，可以感受到情感是否真實、是否深刻，所以面對現實總是感到失落，曾經完全封印內在的感受。希望自己成為一個沒有感覺的人，這樣我就不會失落了。

但是這些因為對情感非常嚮往而衍伸出來的痛苦，並沒有在我選擇迴避的時候，這份渴望就消失無蹤，直到我理解這正是我的天賦、我的追求，才開始接納自己的模樣，開始面對真正的自己。

我們以為這些痛苦是詛咒、是我們的問題，但也許正是因為我們有天賦、或者我們很在乎，所以明明經歷一樣的事件、看見一樣的事物，我們就是比別人反應更強、比別人難以忍受。

面對生涯迷茫的問題，很多人可以忍受、或是做出一個實際的決定，但我卻總是想要找到真正有熱情和天賦的事情投入，不斷尋找、不斷鑽研，甚至因為思考這些而痛苦，但這就是屬於我的天賦、我的獨特風格、我的故事。

你找到屬於自己的生命故事了嗎？你過去的故事有哪些劇情呢？你喜歡那些、不想要哪些？在生命的下個章節，你會想要怎麼進行這個故事呢？

不要放棄寫故事的權力，每個人都是自己故事的作者、自己電影的導演，當我們重新拿起筆來、握住自己的選擇，就能開始創作未來想要的劇本。

若你期望在職涯探索的這條路上，能有專業人士的協助，職游諮詢服務擁有兼顧內在與外在的職涯發展架構，及累計超過1000小時的諮詢時數，你的職涯迷惘，都有我們溫柔承接與引導：

[](

## – 認識職涯諮詢服務 – 認識職游職涯諮詢團隊

後記一 關於整體職業生涯規畫的動態系統架構，這系列的三篇文章終於告個段落。  
內容已經逼近一萬字了！隱者是不是要寫書呢？  
也算是吧，近期準備著手整理一些經驗，然後也持續精進這方面的能力。

雖然系列內容很多，但也不過就是在幾個小時內寫下來的。  
為了兼顧理論架構、邏輯脈絡和案例，需要花比較長的篇幅。  
如果大家有職業生涯諮詢方面的問題，歡迎來找我諮詢喔！  
最近因為疫情緣故，很多人已經在思考下階段的職涯了，來訪者大量增加。  
希望能在這個人心惶惶的時機，陪伴大家走過這段路程。

### 延伸閱讀

如何規劃長遠的職涯發展（中） | 天賦、熱情、興趣及職涯變動性的深入了解  
如何規劃長遠的職涯發展（下） | 書寫我們自己的職涯人生觀

# 如何規劃長遠的職涯發展中天賦興趣熱情及職涯變動性的深入了解

這系列第一篇提到「興趣—能力—價值」的生涯金三角，不曉得有沒有人想問：大家常說的熱情和天賦又在哪裡呢？跟興趣和能力又差在哪裡呢？這部分的論點百家爭鳴，在進入職業世界比對之前，我先跟大家分享自己對於熱情天賦的看法。

[](

我認為興趣和能力各自都有更高階的概念：「熱情和天賦」。

職涯規劃大哉問 | 如何分別熱情及興趣？

為什麼有些人擔心興趣變成工作，就不再能夠當成興趣了？這對我來說，就是「興趣」和「熱情」的差異，在我的分類中，熱情是興趣的高階概念，其背後最大的差異即是：  
「我們可以為了熱情承受許多痛苦，但興趣無法。」

如果一個興趣不只是單純的生活小調劑，而是可以為了那件事情，忍受許多辛苦困難，這就可以稱得上是熱情，是興趣可以當飯吃的關鍵，即可以成為我們做職涯規劃時，定位自己能力、方向的一大要素。

以電競選手來說，喜歡打電動不是唯一的門檻，選手們為了精進自己的技術和表現，可以花非常多時間研究戰術、搭配演練，甚至到了手腕肩膀有些職業傷害的地步，能夠付出這樣的條件，才是興趣職業化的關鍵步驟。

我透過自己的職涯生命經驗，歸納出一個熱情和興趣的雞蛋理論：  
熱情就像蛋黃，興趣就像蛋白。

我們對於很多事情有興趣，但這些興趣背後的高階共通因素，才是真正的核心，指向我們熱情的所在，我們對於熱情領域有強烈的喜愛，也因此延伸出對於周邊相關領域的興趣，並進一步成為我們發展職涯、測定職涯規劃的利器。

舉例來說：我以前就知道自己喜歡心理學、職場發展、天賦熱情、人力資源等概念，後來進入職涯諮詢領域，發現職涯諮詢領域當中，有我喜歡的幾乎全部元素，當時我才體會到：在這些興趣背後更吸引我的東西，原來就是我的熱情所在，也是我後來選定成為自己職涯規劃主道路的定位。

因此我也常跟來訪者探討，興趣背後的真正原因。

曾經一次我自己研發的職遊旅人牌卡協助諮詢時，有個應屆畢業生挑選了化學工程師、獸醫、醫師、動物飼養員等牌卡，他把這些歸成同一類，並說出他從小對動物的熱情和相關故事。在敘說的

過程中，我們發現，他有一個非常核心的熱情：動物，於是我們就把這個熱情元素納入他未來的職涯發展中進行討論。

### 因成就感而培養的興趣

值得一提的是，有些人認為興趣是可以培養的。

當然事情都有各種脈絡和緣由，我發現通常這類興趣跟成就感有所關連，大家在討論職業價值觀的時候，都會提到成就感的重要性，在做某些事情的時候，如果逐漸勝任、特別擅長、做出名聲、被大家重視和需要、滿足了內在需求，我也相信這樣的情況下，會累積出興趣甚至熱情，進而也成為我們思考職涯規劃時的考量。有時候我們不一定是喜歡那事物本身，而是喜歡伴隨那個事物而來的其他東西。

### 職涯規劃大哉問 | 如何分別能力及天賦？

到底有沒有天賦存在？我的經驗是有的，我在之前的文章中提過，關於天賦的判斷方法。

以我自己的例子來說，學生時代各個科目的學習狀況都差不多，不過物理特別爛，國文特別好，物理爛到完全聽不懂，台上老師從頭到尾講的內容我都無法吸收，補習花了很多時間也只能搶救在及格邊緣，更可怕的是，成績出來我通常也不知道自己對在哪裡錯在哪裡……因而在這過程中，渡過了非常可怕的高中時期。

當時國文雖然很好，但對於文學的喜愛跟真的要念中文系還是有些差別，也沒有想把職業作家當成目標，如此度過了迷茫的選擇科系時期，這段成長過程中對於天賦的概念是，非常嚮往卻又無法踏實感受到，也能真實感受到其對我職涯規劃的影響。

直到後來想要透過念心理系了解自己，並接觸職業生涯諮詢的時候，狀況大幅轉變。

剛開始接觸這方面內容的時候，我就發現自己很能夠了解這個領域的知識，看過之後就很容易知道這個理論要說什麼、這個工具怎麼用，知道如何運用在實際場域，甚至還能舉一反三，有自己獨特的觀點，因此讓我非常確信自己在這個方面是有天賦的。

而這些能力，除了領域屬性的能力天賦（職涯諮詢、心理諮詢、人力資源等等），還有一般屬性的能力天賦（人際、表達、思考等等）。

有天賦的能力，會比沒有天賦的能力更容易培養，在市場中也會更有競爭力，不過很妙的是：我們經常會忽略自己的天賦線索，認為那些是很自然簡單的事情，因為我們很擅長、自然而然就能做到，所以也覺得大家應該都能做到吧！沒什麼特別了不起的。

但其實不然。很多時候對一個人來說輕鬆容易的事情，對另一個人來說有如登天之難。

我和一個好朋友的特長就差異很大，他擅長「行動」，先做了再說，一邊嘗試驗證，也不太害怕犯錯；但我剛好相反，我擅長「思考」，希望有計畫之後再實踐，不想出錯。

習慣先行動，就是他的強項、我的弱項，習慣先思考，就是我的強項、他的弱項。

在天賦部分，我常使用的工具是蓋洛普的 34 天賦優勢測驗，這份測驗題目設計採用強迫選擇、避免全部皆高的狀況，目的在於突出相對強勢的特質，萃取的層次也很剛好，34 個特質很具體，搭配原本的書一起看，可以對工作上的優勢發揮有初步的方向，不過如果要進行測驗、看更完整的測驗說明，需要花費一筆費用，所以通常會先直接用書中揭露的訊息討論。

還有一件奧妙的事：天賦經常隱藏在我們的痛苦中。這個部分會在下一篇的內容討論。

[](

### 熱情和天賦能為職涯帶來複利效應

熱情和天賦，是在興趣和能力之上的高階概念，如果要做長遠的職涯規劃、職涯發展目標、幾十年的職業生涯，在基礎的生涯金三角之上，進一步掌握熱情和天賦的方向，思考這些元素如何融入在自己的生活和職業當中，會是長期來說最有投資報酬率的領域。

熱情和天賦，是我們樂在其中、天生擅長的事情，如果持續投資，就可以獲得複利效應，就如同年利率 1% 和年利率 5% 的差異，短期來看差距不大、但長期來看就會有雲泥之別。

職涯是一場馬拉松、是長期戰，採取長期主義的人才會獲勝到最後。

### 職涯規劃常見問題 | 職位的選擇

我們終於把第一階段內容談完，進入到第二階段。內在三角形最能直接預測的，是外在三角形當中的「職位」，通常充分探索一個人的興趣能力價值、熱情天賦之後，就可以開始進行職位的選擇。

### 選定合適的職位、工作內容

通常在諮詢流程中，會使用職遊旅人牌卡，裡面有較為常見的 100 種職業選項，讓來訪者可以根據前面的探索，仔細挑選最後三到五個方向。

在進行職涯諮詢時，許多人經常不了解到底有那些職業類別，如果只能在少數個職業當中挑出一個，硬是讓自己套上不合腳的鞋、不合身的衣服，當然會有各種痛苦和困難。

一旦選項擴充到一百個，相對來說，就比較容易找到適合自己的方向。

## 了解產業的實質影響

除了職位，產業也有影響。

透過內在三角形的探索，也會同時發現我們喜歡的主題領域、工作型態，每一種產業都會有相對應的產業特色，包含產業目前在上升期或是衰退期，這會影響實質上的工作機會和待遇。

也許你喜歡傳播媒體領域，但是那樣的工作型態你無法接受，沒有進行變革的傳產很穩定、大概也能繼續做很久，不過可能你就會覺得非常無聊，當然，再怎麼樣討論平均狀態，也還是會有特例，所以只是概況的評估，增加我們找到適合環境的機會。產業的評估，除了實際面的機會和待遇，也包含了我們是否會喜歡和適應那樣的環境。

有位朋友對於助人工作一直非常嚮往，很希望他的工作能夠對於其他人有益處、能提供幫助，但他的職業類型本身是面對電腦的工程師，而且是比較能提供客戶服務的專業範圍，因此我們轉向產業的討論，從醫療保健和教育輔導的產業當中尋找機會。

## 公司文化和主管帶領風格

大家常聽到「離職，不一定是錢的問題，他可能只是想要離開他的主管」這句話，每個人都有個性，企業會有特定的文化、主管也有自己的風格，藉由內在三角形的討論，我們可以開始預測自己適合怎麼樣的公司和主管。

有些人喜歡安全穩定的制度、有人想要充滿冒險和挑戰的氛圍；  
有人希望主管可以清楚交代SOP、但也有人不希望主管管太多太嚴。

如果性格和主管衝突、和企業衝突，即使再怎麼喜歡這份工作和同事，我們遲早也會選擇離開。

像我是很追求自由獨立的個性，因此如果待在組織當中，會希望主管授權、給我足夠的空間發揮，也有許多像我這樣的人，最後發展成自由工作者，然後就回不去了(誤)。

## 長期職涯規劃重點 | 保持內在與外在平衡

先看內在再看外在，是為了讓我們可以充分了解自己的優勢範圍，再對應到職業世界比較高價值的區域，避免一開始就追逐高價值區域，但最後適應不良還是放棄。

也絕對不是只看內在，單純鼓勵人追逐天賦熱情是不太負責任的作法，外在環境的現實條件也很重要。現在因為少子化的關係、老師的職缺日漸下滑，許多流浪教師在各個學校的甄試來回奔波，如果及早思考其他的教學路線：補習班、線上家教、社區大學等等，或許會有更寬闊的眼光，避免走投無路的痛苦。

內在和外在都會持續變動，職涯發展是動態的結果

很多人想要找到一個能做一輩子的職業，但我們常忘記人會變、環境也會變。

我們在20歲、30歲、40歲的不同階段，興趣稍微轉變、某些能力更加成長、一些追求也有調整，這時候如果還固守原來的選擇，反而會帶來持續的痛苦。

此外，我們也對世界有很多誤解，認為現在的職業、產業、公司應該不會消失，人總是期待一切都可以長長久久，但許多事情早就已經有改變的跡象，不論是你我、感情、環境，都是這樣，當環境改變、機會流動，在那個當下重新評估和轉換，趕快跟上下一個時代的規則，會是比較有智慧的做法。

所以說，適合自己的工作方向，是一種動態取捨的結果，開車開到一半，如果發現原本地圖上面的路中斷，或是想去其他目的地，那時候當然可以重新設定GPS系統，導航到另外一個地方。

如果什麼都會變，那還有所謂的長遠職涯規劃嗎？還是有的。

長遠的職涯規劃不是某個點、某個職業、某個公司，這些都是當下較佳滿意解的結果。  
長遠的職涯規劃，是一個方向而不是單點。

透過我們的內在三角形和最後一篇要討論的生命三角形，找到我們想要的大方向，  
這就會成為我們職業生涯的指南針、北極星。

以我個人的例子來說，人力資源、心理諮詢、職涯諮詢、演講、教學、建立系統等，這些都是我喜歡的方向，只要屬於這個範疇的事情，我都很願意嘗試和創新，我不斷嘗試新的機會、認識新的朋友，想要認識善良的人、有趣的人，和他們成為朋友，然後和喜歡的朋友們一起工作，這就是我對自己職涯的追求和想像。如果說有沒有一個特定的主軸，那我想應該會是：  
「把每個人放到屬於他的位置上。」

阿德勒說，每個人最主要的生命任務有三個：「工作」、「友誼」和「愛」。我一直相信：如果一個人能夠找到對的位置，他的生命就很容易會是開心和快樂的，也但願你能因工作而喜悅。

[](

– 認識職涯諮詢服務 – 認識職游職涯諮詢團隊

下一篇就是系列的終章了，討論的範圍會從職涯實際面昇華到生涯意義面，感謝大家看到這裡，我們繼續往前走最後一小段路吧！

延伸閱讀

如何規劃長遠的職涯發展（上） | 了解職業生涯動態系統的三個三角形

如何規劃長遠的職涯發展（下） | 書寫我們自己的職涯人生觀

# 將離職視作重新定位自己的機會 讓人資出身的職涯諮詢師手把手帶你度過離職迷惘

「將離職視作重新定位自己的機會」讓大學生的職涯諮詢師手把手帶你度過離職迷惘 - 職游

X

「將離職視作重新定位自己的機會」讓人事出身的職涯諮詢師手把手帶你度過離職迷惘

職游 - Coaching - 「將離職視作重新定位自己的機會」  
讓人資出身的職涯諮詢師手把手帶你度過離職迷惘

2024 年 3 月 4 日 Coaching, Consulting, 精選文章

作為一個 HR，因為工作需要參與過許多離職面談。看到一些員工提出的離職理由或方式，我總是為他們捏把冷汗，畢竟在職場上，良好的人際關係維持非常重要。不過坦白說，難免有些主管會使用不太適當的慰留手法或回應，讓人感到困惑，甚至生氣。那麼，該怎麼樣才能順利地談妥離職呢？以下是我分享的一些觀念和做法。

理解離職的意義

離職的理由有百百種，無論是什麼，在說出口之前務必要認真思考和評估，衝動地提出辭呈通常只有開心一時，冷靜下來後你會發現生活還是要繼續過下去（HR OS：不然我們怎麼會遇到那麼多想回任的員工呢）。離職並不僅僅是一份工作的結束，更是重新定位自己的機會，如果你還在猶豫階段，我推薦使用一個簡單的決策工具「柵欄分析法」來整理你的思緒。文字具有強大的力量，將你頭腦中的想法寫下來，可能會發現很多被忽略的細節。

<span style="font-weight: 400;">工作價值觀</span>	<span style="font-weight: 400;">評分(1-10分)</span>
<span style="font-weight: 400;">離職</span>	<span style="font-weight: 400;">繼續留在現職</span>
<span style="font-weight: 400;">薪資</span>	<span style="font-weight: 400;">距離</span>
<span style="font-weight: 400;">成長機會</span>	<span style="font-weight: 400;">工作生活平衡</span>
<span style="font-weight: 400;">身體健康</span>	

400;"> (自行補充) </span></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>

另外，我建議找一位信任的夥伴，由他或她扮演主管，詢問你以下問題(可自行補充調整)：

目前我們人手緊繃，是否可以請你留到我們找到人，交接完畢後再離開?  
如果現在我們找到一個人來分攤你的工作，你會考慮留下來嗎?  
年終快到了，如果你留下，我可以幫你爭取更多的分紅，並在明年幫你晉升。  
你真的已經想好離開後要做什麼嗎? 留在公司的發展前景更好

由第三者的角度協助你加強思考的完整性，並且提前進行離職面談的預演，減少在實際面對時的緊張感。(HR OS：如果你的主管是大魔王等級，我強烈推薦試試看這個方法)

### 未來規劃與新目標

評估完現況後，當然要好好思考自己的未來。主管和同事往往會問你之後打算做什麼？除了抱持好奇，這也可能是一種慰留的方式。此時如果你缺乏堅定的決心，離職時間容易被一延再延，反而會打亂原有的節奏。因此，在提出離職申請之前，最好先規劃這一部分，節省後續的溝通時間。

未來規劃可以是無縫接軌到下一份新工作(HR OS:被挽留可能性相對低)、照顧家人、出國旅遊打工渡假、搬家找房等等，重點是找到屬於自己的下一步。你可以參考前述的柵欄分析法結果，延伸挑選想要加強的能力或價值觀，進而幫助自己設定新的目標。

### 果斷行動

完成以上步驟後，可以簡單地盤點自己手上工作項目，然後正式跟「直屬主管」提出離職。請記住，辦公室裡沒有秘密，如有有離開的想法，在與直屬主管溝通前請盡量保密，避免流言蜚語成為你離職的絆腳石。

根據勞基法的規定，離職者應提前通知公司離職日期：

- (1)繼續工作3個月以上1年未滿者，於10日前預告之。
- (2)繼續工作1年以上3年未滿者，於20日前預告之。
- (3)繼續工作3年以上者，於30日前預告之。

建議在鄰近下班時段提出離職，這時主管通常比較有空檔，或可於定期的一對一會議中口頭告知，並當日發送正式電子郵件，信件中清楚註明最後工作日。若主管沒有一對一會議習慣，除了選擇主管空閒時間提出，也可透過電子郵件告知。切勿在開放空間提出離職，誰也不希望自己的事情變成辦公室茶餘飯後的談資吧！

相信自己

走到這一步，先給自己鼓勵一下！願意做出改變需要很大的勇氣，此時可能會聽到來自各方(比如主管和同事)質疑你的聲音，內容不限於個人能力或價值觀。但請相信自己的選擇與規劃，堅持提出並且留下紀錄，你一定可以順利轉身說再見的！

本文作者：職游特約諮詢師 Cecilia 專長：人力資源、職涯諮詢

Line ID : cecilia811217

若你期望在職涯探索的這條路上，能有專業人士的協助，  
職游諮詢服務擁有兼顧內在與外在的職涯發展架構，及累計超過1000小時的諮詢時數。  
你的職涯迷惘，都有我們溫柔承接與引導：

當然！我們也歡迎你善用工具與知識，自己試著探索內心，找到職涯的無限可能！

\*職游 | 帶你探索職涯的線上教學平台：2,000

套的職涯探索牌卡活用教學，噴噴百萬募資課程已正式上架！！

以三套獨家職涯探索牌卡，深入探索你獨一無二的職涯內三角，  
利用熱情、天賦、價值觀，全面定位你專屬的職涯道路。

更多相關閱讀 – 如何看見與重新設計自己的生涯航道 – 該怎麼找到適合自己的職涯諮詢師？

--

Tags :職涯煩惱職涯規劃職涯諮詢職涯迷惘

Recent News

[]("UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024年12月26日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]("從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024年12月26日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

]( ]( ]( ]( ]( mailto:careator0@careercreator.tw) ](

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024職游

TOP

# 從陪伴到啟發為LIGHT SEEKER

## 尋光者暑期實習計劃點燃人資夥伴與實習生的成長火花

從陪伴到啟發一為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花 - 職游 =====

為了提升您在我們網站的使用體驗，我們將蒐集必要的 cookies 以確保最佳的服務品質。若您選擇繼續瀏覽本網站，表示您已同意我們的(隱私權政策)。

同意

### Customize Consent Preferences

We use cookies to help you navigate efficiently and perform certain functions. You will find detailed information about all cookies under each consent category below.

The cookies that are categorized as "Necessary" are stored on your browser as they are essential for enabling the basic functionalities of the site. ... Show more

#### Necessary Always Active

Necessary cookies are required to enable the basic features of this site, such as providing secure log-in or adjusting your consent preferences. These cookies do not store any personally identifiable data.

No cookies to display.

#### Functional

Functional cookies help perform certain functionalities like sharing the content of the website on social media platforms, collecting feedback, and other third-party features.

No cookies to display.

#### Analytics

Analytical cookies are used to understand how visitors interact with the website. These cookies help provide information on metrics such as the number of visitors, bounce rate, traffic source, etc.

No cookies to display.

#### Performance

Performance cookies are used to understand and analyze the key performance indexes of the website which helps in delivering a better user experience for the visitors.

No cookies to display.

#### Advertisement

Advertisement cookies are used to provide visitors with customized advertisements based on the pages you visited previously and to analyze the effectiveness of the ad campaigns.

No cookies to display.

同意 Save My Preferences

×

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

=====

職游 - 企業案例 - 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

2024 年 12 月 26 日 企業案例, 最新消息, 精選文章

實習計畫，初衷作為一個企業與學生族群間雙贏的合作模式——學生可以在就學時期，預先累積就業機會，並為未來畢業後發展提早鋪路；企業也能除能找到夥伴協助部門內部分業務外，並透過實習生的工作心得分享，來為品牌做到勞動市場內的品牌行銷。

為突破以往的實習計畫，光寶科技真實在意每一位夥伴在組織內的成長機會，辦理今年度與以往不同的【SEEKER 尋光者暑期實習計劃】。

藉助職游的職涯諮詢技術，為 HRBP（人資夥伴）賦予新角色，使其成為實習生的職涯諮詢師，提升 HRBP 實質陪伴與指導的能力。透過專業培訓與督導，讓 HRBP 得以協助實習生探索性格、優勢及價值觀，並制定挑戰性的個人實習目標。

同時，另外針對來自臺灣、美國、日本、印度、越南、印尼、馬來西亞等七個國家的實習生，辦理全英文職涯探索工作坊，幫助每一位夥伴挖掘自身潛力，並逐步明確職涯方向。

## 職游如何賦能 HRBP 夥伴

### 1\. 賦能人資夥伴：培養職涯諮詢技術

在實習生 Onboard 前，光寶科技安排 HRBP 夥伴參與職游規劃的 1.5 日的職涯諮詢技術培訓，學習職涯諮詢技術，並著重提升人資團隊的職涯引導能力，讓 HRBP 夥伴能從實習生 Onboard 的第一天開始，就能結合心理學、諮詢技巧及一對一技術，幫助實習生在實習期間能獲得更多收穫。

理論與實務並重的課程設計：職游的職涯諮詢培訓，內容涵蓋心理學理論、諮詢技巧的應用，以及工具應用和實際案例分析，幫助夥伴掌握有效的評估與引導方法。專業督導支持：在人資夥伴應用諮詢技術的過程中，設置了專場督導，分享實務案例並討論實際挑戰，進一步提升應用能力。

成果：光寶科技的人資夥伴從 HRBP

轉型為職涯諮詢師，以專業技巧陪伴實習生走過探索自我的關鍵階段。

### 2\. 賦能實習生：從探索到實踐

實習計畫的第二天，光寶科技邀請職游特約講師 Ella 設計了一場全英文職涯探索工作坊，並運用「性格、優勢及價值觀」的職涯探索框架，引導實習生進行自我盤點，並設定個人實習目標，找到專屬的成長方向：

認識自我：引導實習生盤點自身核心特質、天賦與價值觀，並盤點現階段的亮點與突破方向。認識同儕：透過分組討論，在分享個人特質外野更了解同組夥伴的特質。促進實習生們在未來實習階段的互助合作。實習目標設定：幫助實習生設計符合需求且具挑戰性的目標，並以「以終為始」的心態，聚焦實習過程中的成長與發展。

為何光寶科技與我們重視「人才賦能」？

實習對學生而言，已不再只是短期的工作體驗，而是探索職場累積經驗的重要機會；而實習對企業而言，更是企業與人才共建未來的重要橋梁。然而，這同時也帶來雙重挑戰：

對企業而言：如何在有限的實習期間發掘並吸引適合的人才，最大化實習計畫的影響力？

對實習生而言：如何在校園與實習的轉換間找到自己的職涯方向，並實現真正的成長？

針對這些挑戰，光寶科技【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】引入了職游的職涯諮詢技術，賦予人資夥伴新角色，使其不再僅是管理者，而是實習生職涯探索的諮詢師，從而實現雙向賦能。

## 職游的價值：促進企業及實習生雙向成長

### 1\. 對企業的價值

光寶科技引入職涯諮詢技術，不僅提升了 HRBP 的專業能力，還進一步強化了企業的雇主品牌形象，展現出對人才培養的重視。這不僅僅是薪酬與福利的展示，更是對實習生及人資團隊的全面支持，打造完整且具吸引力的實習體驗。

### 2\. 對實習生的價值

實習生不再只是企業的執行者，而是透過 HRBP 的陪伴與職涯諮詢的指導，找到明確的職涯方向，並為未來的長期職場發展奠定基石，成為光寶科技未來的中堅力量。

### 結語

在當前招募不易、留才困難的時代，如何讓企業的 HRBP 與主管成為實習生職涯成長的燈塔，是值得更多企業思考的永續模式。

職游深信，職涯諮詢不僅是一門技術，更是一股推動「諮詢師」與「來訪者」共同成長的力量。以職涯諮詢技術為核心，協助企業建立以人為本的人才支持系統，不僅能吸引優秀人才，也為企業未來發展儲備動能，實現人才永續的目標。

光寶科技為了實習計畫，大手筆地在企業內先培訓一批職涯諮詢種子，期待透過賦能給人資夥伴來達成效益的極大化。我們誠摯邀請更多企業將職涯諮詢技術納入企業培訓規劃，攜手共創更美好的職場未來。若您希望了解更多職游課程設計與應用，歡迎隨時聯繫我們！

### 推薦閱讀 \>\>

新手主管如何培養管理領導力 | 印花樂攜手職游為新生代管理者賦能 Team Building  
新趨勢！Yourator x 職游結合桌遊牌卡測出團隊特質與優勢！ 招募優秀會計人才，職游與 Deloitte 開拓創新職涯探索之路

### Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

["從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花"]

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

["銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法"]

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

["資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見"]

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

["接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式"]

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

["軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後"]

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

["B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇"]

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

["不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！"]

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

]( ]( ]( ]( ]( mailto:careator0@careercreator.tw) ](

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 想創業沒方向大南方創業特質探索工作坊盤點創業優勢特質

今年 2025 年 8 月，應亞灣新創大南方的邀請，職游一同南下參與此次的工作坊計畫，為南區正在考慮創業，或已經走在創業這條路上的夥伴們，透過職游的「職業興趣」、「職能盤點」、「價值導航」三套牌卡，盤點每一個人適合的創業方向，以及可帶來優勢的個人獨特價值。

創業當老闆需要什麼特質能力？

許多有創業動念的夥伴，第一個遇到的難題不外乎是「我適合創業當老闆嗎？」、「想創業沒方向……」等煩惱，你可能也查找過網路上不少的創業心得，觀摩其他創業老闆是怎麼做的，但仍可能困惑他的模式，是否真的能複製化在自己身上。

針對這個議題，我們的觀點是「沒有絕對標準答案，而是如何連結你的個人優勢」。

確實創業在草創期，會有些基底的硬實力、資源相對重要（如資金、人脈的資源，及商模知識、營運、行銷等專業能力），但放諸於特質軟實力上，既有從技術底子起身，熱衷於研究、洞察的老闆，也有熟悉業務開發，喜於透過快速建立人脈、槓桿連結的老闆，因此其關鍵在於，深度「了解你是誰，你擅長什麼，及為什麼你要創業」，來真正釐清是否合適創業，及如創業後，哪些特質能力能作為你穩固的地基，幫助你抵擋創業路上層層會遇到的關卡。少有人能在創業初期，在資源、能力、特質上百分百符合能「成功創業」的樣貌，而是透過了解自身，清楚自己的天賦、弱勢，釐清能更來機會的突破點，及需要被補足協助的盲點為何，藉此充足判斷是否合適創業，及創業的起頭可以如何開展。

掌握創業起始點，釐清你的熱情所在

創業畢竟是條辛苦路，擋在業績、生存壓力前，實在難談論所謂的興趣，但當你能基於你的熱情，去開展創業道路時，你對此的熱衷、重視程度，對應到創業背後希望達成的願景，反之能在你遇到如創業沒方向、營運上各種難題時，成為你繼續走下去的墊腳石。

如職游 創新職涯發展與諮詢的創辦人——陳韋丞，之所以開展職游及職涯諮詢服務，背後的關鍵點在於他對於助人的熱情，及希望幫助更多迷惘的工作者，因而開創此事業，並能一路至今客服草創期過程的各種艱辛。

因此在此次大南方的創業探索工作坊中，由職游的客服經理暨當日工作坊講師 William 陳瑋，優先透過職業興趣牌卡——職游旅人卡，帶現場的夥伴盤點他們的職業興趣為何，以幫助大家深挖自己的內在投入動機。

奠基創業槓桿點，確立你的最大優勢

職游專業諮詢師夥伴，共同於現場工作坊協助大家釐清認識自己

創業中，很常因為資金、資源有限，在創業初期必定需要一人獨攬多種業務，但如果要突破此階段，開展到快速成長期，身為創業者的老闆必定要了解自己的優劣勢為何，並有意識得去放大自身優勢的影響力，並盡可能得將弱勢的部分外包，或交給其他夥伴進行，讓自己的精力時間被應用在最有價值的事物上。

因此工作坊的第二階段中，會透過職游的「職能盤點卡」，幫助大家找出自己在軟實力特質上相對明顯，且對於接下來創業計畫有幫助的項目，同時由於特質沒有絕對的「好與壞」，而是在不同場合情境下，各別可能會帶出正向或較負向的影響，因此也會在這過程中，幫助大家發現自己特質中可能有的盲點，透過自我覺察迴避難關。如許多創業老闆有的特質「成就導向」，能透過為自己創立不斷的目標、事物完成帶來的成就回饋感，使他們克服創業中大大小小的難題，但也容易趨向工作狂，進而導致過勞、身心無法負荷等問題。

#### 確立創業初衷，找出重視價值觀

#### 大南方創業探索工作坊中，帶各位夥伴釐清職涯價值觀重視的優先順序

在職游現累積超過 10,000 個諮詢小時中，也遇到過許多希望透過創業來達到「資產增加」、「工時彈性自由」、「工作生活平衡」等目標的洽談諮詢，但這些目標許多時候與創業帶來的狀態即是衝突，例如工時雖可能可彈性，但大多時候難以達到自由，或是同時追求資產增加跟生活平衡這件事，也是多數創業者真實情況會掙扎兩難的。

所以工作坊的最後階段，會透過第三套牌卡「價值導航卡」，幫助大家釐清自己在工作追求、人際關係、自我與生活及美德價值四個面向上，確立自己真正在意的價值觀及目標為何，並將工作生活中的各項大小事排序優先序，避免心力的過度消耗。

#### 想解決企業中的人才培育問題嗎？

目前職游針對企業招募、管理常見問題，提供奠基於我們的系列工具、職能測評，推出如 Team Building、領導力、職場職能分析等層面工作坊服務，歡迎透過表單與我們聯繫。我們期待在企業發展的路上，與您一起共同達成人才永續的目標！立即聯絡職游，結合心理學與工商實務應用，開發人才潛能：

延伸閱讀 \>\> - 新手主管如何培養管理領導力 | 印花樂攜手職游為新生代管理者賦能 – Team Building 新趨勢！Yourator x 職游結合桌遊牌卡測出團隊特質與優勢！

# 想在離職潮中留住人才人資在新世代職場的必學 5 大觀念

想在離職潮中留住人才，人資在新世代職場的必學 5 大觀念 - 職游 =====

×

想在離職潮中留住人才，人資在新世代職場的必學 5 大觀念

=====

職游 - Coaching - 想在離職潮中留住人才，人資在新世代職場的必學 5 大觀念

2024 年 6 月 13 日 Coaching, 企業案例, 最新消息, 精選文章

——「當升遷、加薪都失去吸引力，企業該如何留住這一群重視『自我成長』更甚於『頭銜與資產』的新世代優秀人才？」

人資夥伴最大的職責，顧名思義就是掌握公司的人力資源 (Human Resource)，進行招募與人才的維持和管理。但隨著職場環境變遷、職涯觀念的進步，大眾想追求更適合自己的職涯時，人資的壓力就來了，尤其新生代的人才，更重視工作是否帶來更深層的「滿足感」，或符合「價值觀」，多過於傳統的升遷或薪水。——別等員工都走光了才來煩惱！

新世代的人資必須掌握以下 5

大關鍵，透過人力資源策略與創新方法，才能建立持久且吸引人的員工關係模式。

日前職游創辦人陳韋丞受邀高雄的「岡山TDC人才資源發展中心」舉辦講座，以「人才永續的員工關係」為題分享這 5 大關鍵技巧，吸引眾多從事人力資源的夥伴到場參與。

一、跨世代默契大考驗：深入新世代員工的內心世界

首先聚焦於當代職場中顯著的挑戰之一：跨世代的溝通與合作。韋丞深入探討了新世代員工的需求與期望，並討論了企業如何透過理解這些內心世界來增進整個團隊的默契與效率。

為了縮短世代間的差距，公司不僅需要瞭解他們的技能和能力，更應關注他們的價值觀。這要求管理層不僅要具備良好的溝通技巧，還要能夠展現出真誠的同理心和願意從多角度理解員工的多元文化背景。

二、人才永續新解方：重新優化員工體驗 (EX)

對於人力資源的未來，創造與維持優質的員工體驗至關重要。

韋丞分享了員工體驗（EX）的重要性，及其對員工整體滿意度與忠誠度的影響，並提出透過策略性改進來提升這些方面的具體措施。包括改善工作環境、提供成長與學習的機會，以及確保工作與個人生活的平衡。

韋丞強調，員工體驗不僅關乎物理環境的舒適或工資福利的競爭力，更涵蓋員工對其工作的認同感和歸屬感。為了縮短世代間的差距，公司不僅需要瞭解他們的技能和能力，更應關注他們的價值觀。這要求管理層不僅要具備良好的溝通技巧，還要能夠展現出真誠的同理心和願意從多角度理解員工的多元文化背景。

### 三、職場六大性格解析與工作倦怠成因分析

根據心理學家 John L. Holland 提出的「特質因素理論」和「職業性格理論（Holland Codes）」，講座深入探討了六大性格如何影響員工在職場上的適應與發展。

例如，助人者（S型）的員工喜歡與人互動，處理他人問題，但如果工作團隊氛圍不佳，可能會感到工作缺乏意義，導致倦怠。創造者（A型）則偏好創新與自由，重複和保守的工作環境可能會抑制他們的創造力和動力。韋丞透過案例分享，說明性格理論在實際職場中的應用，如何幫助HR專業人員更有效地支援員工，提高工作滿意度和生產力。

### 四、工作微整形技術：解決職場倦怠的解決方案

工作微整形是一種使員工能夠重新塑造他們的職業角色的策略。透過任務職責調整、人際關係調整和認知調整，員工可以改變他們的工作內容、與同事的互動方式和對工作的看法。

例如，助人者性格的員工，可以與不同部門的同事建立更多連結，增加工作的意義和滿足感。這種微調使得員工能夠在不離開現有工作環境的情況下，獲得新的工作滿足和職業發展機會。

### 五、實踐案例：職場性格與微整形技術的應用

在講座的實踐部分，韋丞分享了數個案例，展示如何應用職場性格理論和工作微整形技術來解決具體的職業問題。透過調整工作範圍、優化工作流程，以及改善溝通方式，這些策略有助於員工重新獲得對工作的熱情和承諾。這種策略不僅提升了個人的工作效率，也增強了團隊的整體合作和效能。

這次講座不僅提供了一系列具有實操性的策略與洞察，也促進了參與者之間的深入討論和經驗分享。從戴夫·尤瑞奇（Dave Ulrich）的人力資源理論到現場的實例分析，每一個環節都緊密相扣，展現了人力資源在當前及未來職場中的關鍵角色。通過這種方式，我們不僅能更好地理解員工的需求，還能在維持競爭力的同時，提高員工的滿意度。

想讓團隊成員更團結，解決企業中的人才培育問題嗎？

若企業與公司行號計畫籌備不一樣的 Team Building

工作坊活動，學習「領導力」、「團隊建立」、「職場潛能分析」，歡迎透過表單

與我們聯繫。我們期待在企業發展的路上，與您一起共同達成人才永續的目標！

立即聯絡職游，結合心理學與工商實務應用，開發人才潛能：

更多相關閱讀 - 用牌卡測出團隊優勢！Yourator 團隊如何與職游一起做好人才發展與培育

- 「我很年輕，我也學著當一名好主管」：印花樂攜手職游為新生代管理者領導賦能

- 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(上)

- 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(中)

- 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(下)

Tags : 人力資源企業內訓企業培訓企業諮詢企業講座職涯教練職涯諮詢職涯顧問

## Recent News

[]("UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]("從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]("銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]("資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]("接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( []( mailto:cereator0@careercreator.tw) [])

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 想成為職涯諮詢師你需要這 3 項關鍵特質

想成為職涯諮詢師？你需要這 3 項關鍵特質 - 職游 =====

×

想成為職涯諮詢師？你需要這 3 項關鍵特質 =====

職游 - Consulting - 想成為職涯諮詢師？你需要這 3 項關鍵特質

2023 年 1 月 11 日 Consulting, 精選文章

走過職涯迷惘的你，是否也很希望將自己的經驗與梳理過程分享給其他人？又或者你在日常生活中，已經時常為周遭好友解答生涯疑惑，但還希望為自己的意見配備更豐富的專業素養？

「職涯諮詢」作為一個具有潛力的專業諮詢項目，是由經過專業訓練的「職涯諮詢師」提供諮詢，幫助來訪者突破職涯的迷惘與困境，找到職涯甚至是生涯的發展路徑。

那麼，具備哪些能力才能成為一位能實際幫助他人的諮詢師呢？

職涯諮詢師面臨不同個案的職涯問題時，需要使用許多跨領域的知識與技巧，以及個人資料庫中的經驗來替個案做出合適的職涯規劃，因此除了專業知識的累積與證照考取，想持續經營付費市場，還需要具備以下關鍵特質。

職涯諮詢師的 3 項關鍵特質

1\1. 同理傾聽與尊重，能和個案建立良好信任關係

職涯就是人生，每個人有不同的偏好和追求。如果諮詢師無法尊重每個人有不同的想法和喜好，總是用自己的一套價值觀指導對方，個案會非常排斥與抗拒，也很難討論出貼近對方需求的職涯規劃。

大家應該都有在生活中遇過那種超愛下指導棋的人，別人的事情總是要插嘴幾句然後批判一番。在職游的培訓中，特別提醒大家避免成為這樣的角，並且要認真的看到諮詢師本身價值觀可能對對方產生的影響。(如果諮詢師是比較謹慎的人，和對方討論的時候可能會直接跳過創業的選項；如果諮詢師本身對某些職業有歧視，也很有可能不斷說服個案不要從事相關工作。)

\>\> 信任合作關係，是所有諮詢關係中最基礎且重要的第一步。

2\2. 擅長策略思考，能和個案討論解決方案

職涯諮詢師是個案的職涯軍師，需要替個案釐清現況，規劃未來方向。因此需要具備策略思考的能力，洞察現況擬定計畫、通往目標，協助來訪者達成理想的職涯目標與追求。

舉例來說，若對方想跨領域轉職，從 UI/UX 轉往產品經理，需要諮詢師協助一起評估可行性、特質合適度等，再陪著個案釐清目標與現實的差距，目前可能是缺少專案管理，與工程端溝通的能力，進而擬定轉職進修計畫、尋找優良的資源，一步步累積所需的能力，像是上課進修、參與工作坊等，陪伴個案實踐往目標邁進。

\>\> 如果缺乏策略思考的能力，較難和個案一起找到落地可用的行動方案。

### 3\.. 持續學習，不斷累積專業能力

諮詢一段時間後，你會發現個案們的職涯問題，表面上狀況雷同，但背後的成因卻有千百種，且職涯問題不只與工作有關，抽絲剝繭後才發現牽涉到個案的原生家庭狀況、同事互動狀況等。

每個個案的狀況都是獨特的，加上職涯諮詢師提供的服務，介於心理師與職涯顧問之間，因此需要職涯諮詢師們持續充實自我，具備多方面的專業技能，才能為個案提供專業協助，職游建議諮詢師們，持續精進學習的面向包含：

職場發展：了解市場趨勢以及指導個案軟實力之發展，幫助個案能更清楚自我在市場的定位，建立個人生涯發展之藍圖。評測工具：學習使用各樣測評、牌卡，諮詢時使用工具除了能系統性的釐清問題脈絡，也能讓個案在過程中深層的挖掘自我內心與價值觀，讓問題解決方向更加清晰。諮詢技巧：學習如何建立關係、調節情緒、諮詢技術，不只能有助於建立彼此信任感，也能因應個案的不同狀況調整諮詢方式，讓諮詢過程更加流暢。多元對象工作經驗：深入了解不同文化、社經地位的工作者經驗，在面對不同背景的個案時，才能給予符合其工作情境的幫助與建議。求職技巧：了解基本履歷自傳、面試技巧與勞動法令規範，有許多個案的問題包含這些面向，因此鞏固求職基本知識也是諮詢師必備的能力。行動計畫：了解如何促發行動、計畫與組裝現有元素，行動計畫的制定需要建立在對個案的了解、專業的心理面與產業面知識運用，持續精進這些知識才能做出能落地的行動計畫，幫助個案往下一步前進。持續了解職業和產業情報資訊。

### 總結

入門職涯諮詢領域有許多需要思考與評估的地方，獲得證照後也要持續學習精進自我，才能在專業上更上一層樓，在變動的市場中發揮個人價值與影響力，實現當初想成為諮詢師的初衷！

職游團隊致力於推廣系統性的職涯諮詢師培訓，讓職涯諮詢師們具備更貼進個案實際需求的軟硬實力，透過創新牌卡工具與綜合的諮詢模組，有效協助個案探索職涯發展議題，完整培訓內容歡迎至官網了解。

職游團隊為了使每一位有志於職涯諮詢師的你，在結業後都能順利成為獨當一面的助人者，在課程規劃中特別著重在實際演練與督導交流，誠摯歡迎有志於職涯諮詢師一職的你，成為我們的一份子

!

了解更多關於職涯諮詢師培訓計畫：

Tags : 人力資源成為職涯諮詢師斜槓職涯規劃職涯諮詢職涯諮詢師職涯諮詢師特質職涯諮詢師課程職涯諮詢師證照職涯諮詢師資格自由工作者遠端工作

#### Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( []( mailto:cereator0@careercreator.tw) [])

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 我該轉職嗎？3 套工具帶你釐清天賦、專業與轉職方向

我該轉職嗎？3 套工具帶你釐清天賦、專業與轉職方向 - 職游 =====

×

我該轉職嗎？3 套工具帶你釐清天賦、專業與轉職方向 =====

職游 - Coaching - 我該轉職嗎？3 套工具帶你釐清天賦、專業與轉職方向

2023 年 4 月 12 日 Coaching, 精選文章

職涯發展過程中，轉職是人人都會面臨的難題，涉及職涯的轉變、收入的轉變，轉職前得累積相關知識，面對人生發展的叉路，更需要我們傾聽內心真實聲音，做出最合適的決定。

## 釐清轉職主因

燃起轉職念頭的原因很多，可能是受職業趨勢變動影響，想往更有前景的產業發展，追求更高的薪資，或是感到倦怠想找下一個目標與成就感，以下方式提供你釐清問題。

將引起轉職念頭的原因分成兩大類，第一種是外在因子，諸如：薪資、工作環境、公司文化、主管管理方式、同事氛圍、福利、產業狀態等。第二種是內在因子，包含：個人成就感、成長、對公司及工作的認同感等。

可歸因於「外在因子」：思考轉換職位前，或許可以考慮轉換公司或產業

若讓你感到痛苦的是「外在因子」，或許你該做的不是轉換職位，而是轉換公司或是轉換產業別。舉個例子若目前從事行銷，在釐清轉職念頭後，發現讓自己倦怠的原因是因為目前公司人力不足，得常態加班，轉職的方向就非從行銷跨領域轉職到專案管理，而是換一家環境、文化更適合自己的公司。

可歸因於「內在因子」：回頭思考工作現況與發展性是否吻合人生價值？

若工作上讓你感到痛苦的是「內在因子」，則要回頭思考自己選擇這份工作的初衷，以及目前想在工作上追求的成就感為何，可能隨著時間與經驗的累積，這份工作已無法滿足你的個人成長，又或是不只對工作感到倦怠，而是對生活的所有事情都提不起勁？此時該解決的不單是轉職問題，而是個人的內心狀態。真實面對個人天賦、能力、價值觀與所追求理想的生活，才能在探索的過程中，找到一份讓你樂在其中，又能支撐生活的工作。

## 釐清轉職難題的思考神器

在職涯的議題上，可以系統性的將問題分為 3 大面向，分別是：

性格探索：找到適合自己個性與特質的職缺 職能盤點：釐清自己具備的能力，找到能勝任的工作  
價值觀確立：清楚在工作上所追求的自我實現有哪些

透過性格探索，重新擬定產業、公司與職位的職涯策略

以職業興趣 6 大類型，分別為實踐者、思考者、創造者、助人者、影響者、組織者，做基礎的自我檢測，並提供與 6 大類型對應之 100 種工作項目，更客觀了解自己的人格特質適合發展的職業。

透過性格探索的過程，你可以更清楚自己適合哪些工作，舉個例子，創造者性格很強的人，很討厭每天重複的工作型態，或是難以接受傳統的工作氛圍；而助人者性格很強的人，就會無法接受違背良心推銷公司的爛產品。理解了自己內在的性格，不僅能更清晰地掌握現有職涯中，挫折或失落的一塊，也能更釐清下一步的調整方向。

重新盤點職能，發揮比較優勢才能獲取真正的舞台

想轉往更有挑戰性的工作或是跨領域轉職前，需要先釐清自己所具備的優勢與劣勢，確保轉職上工後，自己的專業能力、軟實力得以勝任新工作。

職能盤點卡正是一套能帶你盤點職能優劣勢的工具，具象化的文字描述，帶你深刻的了解自己的強項與弱項，對照當前職位、轉職職位，評估哪個工作更能發揮你的優勢，也可更精準的了解哪些職缺，你能發揮的更得心應手，或是避開盲點。

像是很多人在既定印象下，認為自己擅長和人建立關係就適合當業務，但其實根據過去人力資源專家的研究，做業務很需要職能盤點卡中「推動影響」的能力，這也才是創造業績的關鍵。

面對職涯問題，相信自己的直覺或親友的建議，是一種選擇，但運用專業的職能盤點工具，能帶你少走冤枉路，更快開始在對的路上深耕累積。

釐清個人價值觀，不做違心選擇才能活出生命的熱情

有不少工作者的成就令人欣羨，工作卻還是不快樂，最大的問題在於：「工作與個人追求的價值觀不相符」。

工作除了獲取收入的基本需求外，我們或多或少都在追求更高層次的價值，比如：自我實現、安全感、自由等，透過價值導航牌卡，可以幫助我們釐清自己最重視的價值觀，依照個人價值觀為基準，來審核當前工作是否符合條件，也可以評估轉職的選擇，是否比原定工作更值得你投入。

舉個例子來說，在價值觀上追求「工作生活平衡」的人，認為工作不是人生的全部，整體的存在滿意度才是重要的，他們希望準時下班不用 on-call，有充裕的時間投入生活；但另外一派的人則是嘗試把喜歡的事情，發展成工作，讓生活和工作形成一個高度整合的模式，而不需要有明確界限。價值觀沒有好壞、也沒有標準答案，正因如此難以參照他人的選擇，但對於職涯與生涯的滿意度卻影響深遠，釐清自我的價值觀，除了可以在遇上相同條件的工作選項時，多一項評估標準，也能據此找到與自己最契合的理想工作。

## 總結

成功轉職可以再造職涯新巔峰，匆促行動則會帶來極大的心理負擔和試錯成本，建議大家在轉職前除了對外多與前輩交流了解實務狀況，也應對內釐清自我，透過牌卡工具可以幫助你更客觀的認識自己的軟硬實力，當然也歡迎預約職游的專業諮詢師服務，預祝每一個人找對方向順利轉職！

職游 | 帶你探索職涯的線上教學平台 熱銷 2,000  
套的職涯探索牌卡活用教學，噴噴百萬募資課程以已正式上架，  
期待每個人都能發揮所長，熱愛自己的生活！屬於你的職涯從這裡開始 ^

更多相關閱讀 – 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形 (上) –  
如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形 (中) –  
如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形 (下)

Tags :職業倦怠職涯探索職涯煩惱職涯規劃職涯諮詢跨領域轉職轉職諮詢

## Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

## 銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( [](mailto:careator0@careercreator.tw) [])

## BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 招募優秀會計人才職游與 Deloitte 開拓創新職涯探索之路

職游作為一家提供創新職涯探索服務的公司，也致力於協助企業建立雇主品牌，幫助學生進行職涯發展探索，為企業尋找具潛力的人才。本文將介紹職游為 Deloitte 規劃量身打造的培育課程，包括提高學生參與度、提高履歷投遞率和提升正向口碑的策略。參與職游的學生對課程給予高度評價，並表達了對於自我認識、職涯規劃和團隊合作的正面影響。

Deloitte 勤業眾信聯合會計師事務所，長期積極招募與培育優秀會計人才。近年來，職涯規劃和自我發展成為學生關注的重點，因此與職游合作，成為了 Deloitte 在大學生群體中建立雇主品牌的重要策略。

職游提供一系列創新的職涯探索服務，協助學生進行自我認識、職涯規劃和團隊合作的探索。以下是職游所提供的服務，以及學生參與後的正面回饋：

## 提高學生參與度

提高學生參與度是職游最重要的目標之一。職游提供具有互動體驗的職涯課程，以及牌卡遊戲，讓參與課程的學生更明白未來職涯規劃。透過職游的互動式工作坊，包括台大、政大、成大、北大、東吳等學校的會計系，學生能夠積極參與並獲得實用經驗和知識。此外，職游還提供了各種職場實戰技能的教學，例如簡歷撰寫、面試技巧、職場溝通技巧等，讓學生能夠更好地準備自己的職場生涯。

## 提高履歷投遞率

職游不僅只是提供職涯探索經驗，也與 Deloitte 合作，提供事務所相關職涯選擇，讓會計系所學生更了解 Deloitte 全方位服務。透過職游的工作坊，學生不僅可以了解 Deloitte 的經營策略、文化和價值觀，還能夠與 Deloitte 的專業人員進行互動，進一步加深對 Deloitte 的認識。此外，職游還提供了職場實戰技能的教學，例如簡歷撰寫、面試技巧、職場溝通技巧等，讓學生能夠更好地準備自己的職場生涯。這些實用技巧和知識將有助於學生提高履歷投遞率，增加成功獲得面試機會的機會。

## 提高正向口碑

藉由特色化課程設計，職游帶動學校間正向口碑，讓 Deloitte 在校園獲得較好的雇主品牌。透過職游的工作坊，學生能夠了解 Deloitte 的專業知識、文化和價值觀，並且與 Deloitte 的專業人員進行互動，進一步加深對 Deloitte 的認識。此外，職游還會邀請知名企業家和專業人員進行講座，讓學生了解職場上的最新趨勢和實用技巧。職游的工作坊將有助於建立學生和企業之間的關係，增加企業在校園中的知名度和聲譽。

參與職游的學生不僅拿到了 4.9 分以上的高分（滿分 5 分），還獲得以下的回饋：

讓我更認識自我，在職涯的探索能更加符合自己的價值觀。

透過遊戲的方式探索自己的職涯很有趣。更了解自己的性格，以及對於工作的要求，課程透過遊戲方式做互動，能夠瞭解其他組員不同的想法，更能激發自己對於未來的想像。跟以往聽過的職涯分享不同，這堂課是用比較活潑、實作的方式來進行，讓我們更有積極參與的感覺。而且也可以在互動過程中更了解他人和他們眼中的自己，知道自己未來適合的方向跟可以改變的地方。我覺得今天透過牌卡遊戲更了解未來的職涯規劃，也聽到朋友們對未來的不同想法，在未來自己職涯選擇的時候可以多去注意與衡量。這次的課程進行了許多活動，氣氛非常輕鬆愉快！在職涯探索的活動中，透過我選擇的職業，我發現了自己偏好的工作屬性，也更加地了解自己的人格特質；而在與職涯能力有關的活動中，我瞭解到身為一名合夥人需要具備的能力也是試著挖掘自己的優、劣勢。在今天的三個活動中，其實我最喜歡的是最後一個，跟夢想有關的活動，因為可以釐清自己的目標，也可以看看其他組員們對自己的期許，十分有趣！我認為職涯探索和認識自我對所有大學生來說都很重要，很喜歡這週的課程安排，也很謝謝講師！

職業生涯的發展不僅僅是學習和經驗的累積，更是一個充滿希望和挑戰的旅程。職游幫助學生發現自己的潛力，並在職業發展路上取得成功。如果您正在尋找一個能夠協助您職業發展的夥伴，職游將是您最好的選擇。

職游團隊期待除了能協助每個人找到最適合自己的位置，還希望能協助企業找到最適合的夥伴。透過職場正確的態度的建立、職涯計畫的設定，讓人才擁有良好心態並明白內在動力所需。也為企業吸引價值最相合的人才，達成適才適任的目標！

職涯諮詢師的起點，由助己開始！職游 | 帶你探索職涯的線上教學平台：熱銷 2,000

套的職涯探索牌卡活用教學，噴噴百萬募資課程已正式上架！！

以三套獨家職涯探索牌卡，深入探索你獨一無二的職涯內三角，

利用熱情、天賦、價值觀，全面定位你專屬的職涯道路。更多相關閱讀

- 《菁英媽媽想上班》：暫時中離職場，女性的職涯下一步？ -

如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(上) -

如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(中) -

如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(下)

# 接案自由工作者 8 年經驗分享破解迷思幫助你評估是否適合自由工作模式

你也曾想過成為接案自由工作者嗎？

接案自由工作者（Freelancer）是一種不隸屬於特定公司或組織的工作型態，看似不受公司規範、上下班時間所拘束，又能自主安排工作時間和地點，這種看起來高度靈活性的工作模式，常常是許多工作者所嚮往的「自由」樣貌。

但同時，當真正開始思考想成為接案自由工作者時，又會擔心不再有穩定的保障收入，或焦慮案源要從哪裡來？遇到難以應對的客戶時又該怎麼辦？這些常常是想踏入或剛踏入接案模式的自由工作者會面臨的挑戰。

這篇文章將探討接案自由工作者的工作特性、常見的工作類型以及所需的關鍵能力。也根據我八年的接案自由工作者經驗，針對常見迷思提供一些建議，協助你評估自己是否適合這種工作模式。

## 接案自由工作者常見工作內容

由於接案自由工作者可以在多個領域中發展，依據行業、技能不同也會有不同的工作內容，但在模式、流程跳脫不離以下幾個業務工作：

### 尋找客戶與案源

大部分的接案自由工作者在初期會需要主動尋找案源，通常透過建立個人網站、建立社群平台等方式來吸引潛在客戶，或另外一大比例得人，也會透過線上接案平台來尋找案源，包含有：  
台灣的接案平台如：

Tasker 出任務 PRO 360 達人。

國外接案平台如：

Upwork Fiverr Freelancer...。

由於接案平台通常需支付提案費，或成案後的平台抽成，也容易有削價競爭情況，建議作為初期陌生開發的選項來累積經驗，於經驗增加後，資深的接案自由工作者通常因為已累積了良好的口碑和廣泛的人脈，相較初期能自然的獲得合作機會，就比較不需要再做案源的主動開發或積極尋找新合作。

洽談、報價與簽約

在專案初期，通常會與客戶討論工作的範疇、時程和費用，以確保雙方對工作期望一致，達成共識並簽訂合約後，才會真正開始進行工作。

如果與企業合作，部分公司會提供制式的承攬合約，此時需特別注意合約細節是否與你的工作內容相符，並在簽約前提出相關考量，以利與客戶進行充分的溝通，有助於減少後續的爭議發生，也能讓彼此合作順利。

對於未提供合約的客戶，接案自由工作者可以自行準備合約，供雙方簽署，以確認合作正式成立，合約內容通常涵蓋合作雙方基本資料、執行時程起迄、工作範圍、合作費用、支付方式與時間、例外情況處理（如：超過工作範圍的計價方式）。

如果是短期或一次性合作，則可以提供簡易的合作備忘錄或以Email文字的形式，以對齊合作雙方對工作目標與範圍的期待。

#### 完成工作並交付結果

根據雙方事先約定的內容和時程，按時完成工作並向客戶交付成果，這一階段通常是接案自由工作者最為熟悉且自在的環節，是他們展現專業技能的時刻，接案自由工作者在這個過程中全力投入，確保交付的品質，讓執行的內容可以達到客戶的期望並順利完成。

#### 處理行政事務

這可能是滿多自由工作者初期不太習慣的地方，發現除了執行專業工作以外，還有許多行政工作得處理。例如：帳務處理（如請款、收款）、稅務申報、以及勞健保等相關事務，此外，還需定期檢查收支狀況、安排繳費和稅務規定，確保一切合規運作。

這些繁瑣的行政工作，雖然不是核心技能的一部分，但對於維持工作穩定運作非常重要，建議於接案自由工作者初期，可向各地職業工會、會計事務所、稅務人員詢問，或向其他資深自由工作者諮詢相關經驗。

#### 建立和維護客戶關係

良好的客戶關係是獲得穩定案源的關鍵，因此溝通技巧和客戶管理對自由工作者而言特別重要。有些自由工作者並不擅長或不太願意主動參與社交活動，也不必擔心頻繁的社交是必需的，只要在合作過程中能夠與客戶真誠互動、保持有效溝通，就能成功維持長期合作。真誠地傾聽客戶需求、提供專業建議，以及積極回應他們的問題，都是建立信任並促進合作關係的有效方式。

#### 適合發展成自由工作者的工作類型

接案自由工作者的工作內容與收費模式會根據其所屬行業和專業領域的不同而有所變化。

某些接案自由工作者的工作類型通常具有較短的合作周期，並且收費以單次服務為主，因此他們需要承接較多的客戶來維持穩定的收入。這類工作通常頻率較高、需求量大，適合擅長快速完成並且持續拓展客戶資源的自由工作者。例如：人像插畫家、婚禮攝影師、語言教師及美業工作者（如美髮、美甲、美睫）。

另一方面，有些接案自由工作者從事的工作類型具備較長的周期和深度合作特性，這類工作往往專注於少量但精細的項目，並且涉及更多的策劃與後續支持。他們的收入模式依賴於與客戶長期的合作關係，強調的是項目的質量與持續的合作關係。例如：網站或應用程式開發者、企業顧問、影片製作人員、活動企劃人員。

不同的工作類型會影響客戶是否重複合作，以及如何拓展新客戶資源。如果想培養一個新的工作技能，且嚮往自由工作者的型態，也許能參考以下模式與工作類型作為方向：

一次性合作，但有機會推薦新客戶

有些合作內容屬於一次性服務，客戶完成合作後通常不會再有後續需求，但這些滿意的客戶有可能介紹新客戶。例如：

婚紗、婚禮攝影師：大多數情況下，客戶只會需要一次婚禮攝影服務，但滿意的客戶可能會推薦其他朋友或家人。 品牌設計：例如設計品牌 Logo、名片，這些項目一旦完成，客戶可能不會再有需求，但好的設計會讓他們樂於推薦設計師給其他人。重複合作，但每次項目內容不同

某些工作類型的客戶會多次合作，但每次的內容有所不同。這類型的工作適合與客戶保持長期合作關係，例如：

影片製作、剪輯：每次合作的內容和需求都不同，但能夠持續合作。 自由撰稿人：客戶可能不定期需要不同類型的文案或內容，因此會多次合作，但每次的主題和要求可能變化很大。 平面設計師：客戶可能會在不同的專案中需要各種設計工作，每次合作的具體設計需求可能有所不同，但只要滿意合作結果，客戶往往會長期委託相似類型的設計項目。 美業（如美髮、美甲、美睫）：這類客戶經常會不定期尋求服務，滿意的客戶往往會成為常客，進行定期預約、儲值或一次購入多次未來服務。 長期合作，且內容維持相對穩定

還有一些類型的自由工作適合與客戶建立長期、穩定的合作關係，並且工作內容相對穩定。這樣的自由工作者通常成為客戶經常依賴的專業合作夥伴，例如：

社群小編、廣告投手：定期為客戶管理社群平台，發布內容、與粉絲互動，通常是長期且持續的合作。 網站維護人員：幫助客戶維護網站的運作、更新內容或進行技術支持，這類合作通常會在完成開發工作後，轉為維護合約進行，內容穩定但有時需要小規模的調整。

即使是相同的行業中，仍可以自行決定是發展為短期合作還是長期合作，並根據自己的價值觀與職業目標靈活調整。如果偏好穩定、長期的收入來源，可以選擇回購率高、客戶關係持續的類型，或是建立一套能長期合作的商業模式。如果你更喜歡靈活、多變的挑戰、以及接觸大量的客戶，也可

以考慮透過推薦、建立個人品牌宣傳來維持工作量。

### 建議具備的職能

雖然自由工作者的技能需求取決於所在的行業，但一些關鍵的職能對於成功的自由工作者職涯仍很重要：自我管理與紀律！由於不隸屬於特定公司或單位，自由工作者通常不會有固定的上下班時間，也不會有考績目標要達成，一切都依靠自我管理的能力。自律並不意味著早睡早起或遵循固定的工作時間，而是能夠制定工作計劃，並且能按時達成所計畫的內容，也通常能夠維持較好的工作品質。良好的溝通能力！主動且清楚的與客戶溝通，了解他們的需求和背後的期望，在合作過程提供有效的建議或反饋，能讓雙方合作過程減少期望落差。靈活應變與解決問題的能力！有時候合作過程可能會有意外發生，需要調整作法來應對預料外的突發狀況。有些自由工作者同時合作多個不同專案和客戶，無法像在公司上班時進行跨部門協調，自由工作者需要有靈活應變的能力，或是在專案初期先做好風險控管，來避免專案互相影響。熱愛學習與提升自我！持續主動的學習與自我提升也是自由工作者滿重要的職能。透過參加社群、線上課程、研討會、關注行業趨勢，不斷更新自己的技能庫，都是讓自己保持競爭力的好方法，還能為客戶帶來更多創新和價值。

### 常見迷思

#### 迷思一 | 自由工作者等同於自由

初期可能很難這麼認為，反而會覺得比受雇的日子還不自由。除了模糊的上下班時間界線、更長的工時、隨時被客戶聯繫，還有比上班還多的行政事務得處理（例如：合約管理、報價、請款、處理勞健保…）。

這些困境的確在我的自由工作者職涯初期經歷過。慶幸的是，這些『不自由』通常發生在初期，你還是有機會過的自在從容，可以試試這些方式：

#### 訂定工作時間，讓合作更有規律

雖然自由工作者不再朝九晚五上班，但你仍可以為自己設定工時。在初次合作時，我會詢問對方的上下班時間，並在對方的工作時間內與其聯繫。同時，我也會告知自己的聯繫時間和方式，讓對方清楚何時可以聯絡到我。如果有需要在約定時間以外聯繫，我們也可以事先討論。這樣的安排不僅能提升合作的安全感，還能減輕隨時回覆訊息的壓力，讓工作和生活更加平衡。

#### 安排下班活動，幫助抽離工作狀態

自由工作者有時會因責任感和焦慮感，讓自己感到不夠自由。如果發現自己無法真正「下班」，可以嘗試安排一些固定的活動，例如：線上課程、健身房運動、或外出聚會，這樣你就不得不離開工作。同時，也能提前思考如何更有效地安排工作量。很多自由工作者因為擁有更多可支配的時間，往往全都投入在工作上。但若想長久且自在地走下去，刻意安排休息時間是不可或缺的。

## 精簡行政工作，節省時間專注核心

許多自由工作者以為離開公司後，會減少處理與工作無關的瑣事，卻沒想到成為一人公司的同時，行政事務反而需要花更多時間來應對。慶幸的是，很多行政工作其實是一次性的，只有在初期會較耗時，例如勞健保的投保（沒錯，現在沒公司替你辦理了，但可以透過各地職業工會協助，某些工會還能提供職災處理或法律相關服務）。如果你打算進行商業登記或成立公司，初期也會有較多瑣碎的工作，因此建議在成為自由工作者之前先了解相關流程。如果不想自行處理這些繁瑣事，也可以透過代辦公司協助處理稅務事宜（例如：Simpany簡單開公司）。若行政工作佔據了過多時間，而你又不享受這個過程，盡可能將其外包，將精力投入到更具價值的事情上，才能確保長期的可持續發展。

## 迷思2：感到成長停滯

許多工作者的職涯規劃是跟著公司的目標前進的，若沒有規劃自己的成長路線，一旦離開公司便容易失去目標，感到成長停滯。

許多資深自由工作者反而覺得自由工作期間的進步是飛速的，如果你也追求持續成長與有所突破，可以試試這些方式：

### 承接挑戰性專案，促進自我成長

我並不一定需要完全掌握一個領域才敢接手專案，反而是那些我大概有七成把握、三成挑戰的項目最吸引我。如果你的客戶在該領域是專家，而他們需要你的技術支持，那麼在合作過程中，你可以直接向客戶學習。如果發現這個專案需要更高的技術能力，想要順利完成的壓力也會推動你快速成長。事實上，資深自由工作者因為能選擇自己有興趣的專案，發展可能是更不受限的。不過，如果你容易因挑戰過大而感到焦慮，建議不要讓這類專案佔據你工作量的太大比例，保持適當平衡很重要。

### 持續關注市場動向，確保與時俱進

你目前的技能是否符合市場需求呢？可以透過參加技術社群、講座和研討會等方式，不斷了解產業的最新動向，並與其他專業人士交流，這樣能幫助你掌握產業現況並規劃學習方向。此外，無論你是否打算回到企業工作，保持對徵才動態的關注或與獵頭聯繫，能幫助你隨時評估自己的市場價值，進而確定成長的目標。

### 保持好奇心與興趣，找到長期動力

即使你掌握了市場需求的技能，但如果這些技能不符合你的性格和興趣，很難長期投入相同的工作。因此，我鼓勵自由工作者在初期階段，不妨多嘗試不同類型的專案。這能幫助你發現哪些工作讓你樂在其中、哪些則不太適合長期發展。當你找到一項既有市場需求、又符合你的興趣，同時能發揮你獨特優勢的工作，你會更樂於主動學習並持續成長。

### 迷思3：收入容易不穩定

許多人在考慮從正職轉為全職自由工作者時，最大的擔憂往往是收入的不穩定。尤其當每個月有固定開支時，這種不確定性可能帶來財務上的焦慮，進而影響工作表現。許多自由工作者在初期會經歷收入不穩定，但透過建立商業模式並且不斷優化，收入潛力其實是無限的。以下是我嘗試過的方法，或許能幫助你減輕對收入不穩定的焦慮：

#### 先兼職或斜槢累積經驗

如果你目前有全職工作，但成為自由工作者是未來的目標，我建議可以利用下班後的時間先斜槢接案。這樣的方式能讓你逐步了解接案流程及發現潛在問題，同時因為有正職工作的穩定收入，心態上不會過於焦慮。在我決定全職轉為自由工作者的前一年，我曾在設計公司兼職，也與廣告公司合作，成為他們的外部設計師。這段經歷不僅讓我累積了接案經驗，還嘗試了許多本業工作中較難接觸的設計類型。甚至在我成為全職自由工作者後，這些合作也持續進行，為我初期帶來一些被動的案源。

#### 準備預備金與設定停損點

如果你和我一樣，內心深處追求穩定，但又渴望嘗試一些冒險和挑戰，不妨先準備一筆預備金再啟程。我當初只為自己設定了一年的停損點，並預留了一年的緊急預備金。儘管收入不穩定仍然讓我感到壓力，但我把這一年的自由工作視為增強實力的機會，哪怕最後回到組織工作，也會變得更加有競爭力。我鼓勵想成為自由工作者的人去思考，自己希望從這段旅程中收穫什麼——是收入、經驗、人脈，還是其他對你來說更有價值的東西。如果這過程中沒能達到預期，選擇回到組織工作也依然是很好的選項。

#### 學習財務知識與理財

接案初期的收入不穩定，促使我開始重視財務規劃，並學習理財知識。許多自由工作者希望在工作中實現成就感和自我價值，但如果財務不穩定，可能會單純問了賺錢而被迫放棄理想的專案。不論是否是自由工作者，我都建議花些時間學習健康的財務管理，從長遠角度思考，避免將接案視為唯一的收入來源。這樣不僅能降低經濟壓力，還能讓自己在選擇專案時更加自由。

#### 結語

自由工作者是一種職業型態，適合追求靈活性、自主性和多樣性的工作者。無論你是想短暫嘗試，還是將其作為長期職涯規劃的一部分，這條路上都有無數的收穫等著你。不僅能累積豐富的經驗，還會更深入地了解自己，每一步都不會白走。

成為自由工作者後，一些挑戰可能是你在決定這條路之前無法預見的。因此，保持開放的心態和彈性，隨時調整自己的計劃非常重要。花點時間思考自己追求的價值，能幫助你找到工作的意義。

隨著經驗的累積，資深的自由工作者往往會發展出多項職能，很難再用單一職稱來定義自己。因此，與其追求響亮的職稱，不如思考自己理想的樣貌。自由工作者的旅程是獨特而多元的，試著把工作與生活視為一個整體，讓自己在這段旅程中找到平衡，享受每一段與客戶的合作，這段過程可能更容易獲得意義與成就感。

#### 本文作者介紹

薛資倫 | 現為跨領域自由工作者 經營有 IG 《Zoey Hsueh | 小資聊聊•關於職涯的事》。

[](

– 預約職涯諮詢服務 – 認識職涯諮詢團隊

# 擁有職涯諮詢師證照後我就可以開始諮詢了嗎

擁有職涯諮詢師證照後，我就可以開始諮詢了嗎？ - 職游 =====

×

擁有職涯諮詢師證照後，我就可以開始諮詢了嗎？ =====

職游 - Consulting - 擁有職涯諮詢師證照後，我就可以開始諮詢了嗎？

2023 年 1 月 17 日 Consulting, 精選文章

拿到諮詢證照卻不知道如何跨出諮詢服務的第一步，想累積更多實戰經驗，卻不得其門而入？甚至是持有證照資格後，卻突然擔心自己是否真正夠格成為獨當一面的職涯諮詢師？

職游與你分享一位專業的助人諮詢師，應該具備哪些軟實力與硬實力，以及能夠過哪些管道增強自己的諮詢專業：

取得證照才是開啟諮詢事業的第一步

取得職涯諮詢師的認證，僅表示你初步具有諮詢師的資格，後續的知識進修與實務經驗的積累，才是決定這項專業究竟能否成為你能倚仗的事業的關鍵。在實力累積上，後續能更深入精進的方向包含（但不限於）：

職場發展：持續了解市場趨勢，也建議可深入數個特定產業與領域做出差異化

評測工具：活用測評與牌卡等多元工具，發展個人化的使用風格與介入策略

諮詢技巧：學習如何建立關係、調節情緒，深化諮詢技術與個案信任

多元對象經驗：了解不同文化、社經地位的工作者經驗，厚植多元職場理解

求職技巧：了解履歷優化、面試技巧與勞動法令等與就職活動直接相關的技術

行動計畫：了解如何促發行動、規劃合宜的行動計畫，激勵個案前行

以上屬於諮詢深度與廣度的擴張學習，都是一位專業諮詢師必須持續精進的方向。

個人品牌的經營決定了你的能見度與影響力

身為一個職涯諮詢師在能順利穩定接案前，大部分會先從親朋好友開始進行諮詢，在這個階段可以多多累積他們的心得與回饋，並持續調整諮詢方式來累積實力。

但當諮詢能成為主要收入時，我們的身分除了是諮詢師也會是自由工作者，因此替自己經營個人品牌與累積穩定聲量是很重要的，例如：透過分享自己的專業能力、心路歷程與自我獨特諮詢亮點，讓更多人認識與接觸你所提供的專業服務，以觸及更多潛在個案，這些經營都是諮詢師必經的過程之一。

而個人品牌的經營也有多種形式，無論是透過撰寫文章、拍攝影音、經營社群帳號或是實體活動等，選擇自己最合適、也最能長久經營的形式才是最重要的。我們並非要成為網紅或意見領袖，而是要讓我們的個人理念與服務價值有更多擴張與曝光的機會，也讓市場上正在搜尋職涯諮詢相關內容的需求者能夠看見我們、找到我們，甚至是在實際體驗服務前，就先累積對諮詢服務與諮詢師個人的信任。

現在就開始諮詢吧！別讓專業成為你故步不前的壓力

在花費許多時間與精力去增強自我後，有些諮詢師反而會更無法確定，現在的自己是否真的具備足夠能力，有效的引導與幫助個案。

我們想讓你知道，這都是很正常的，這份擔憂也說明了你對諮詢師身份的嚴謹與認真。

但與其去思考自己是否夠格，不如思考你最擅於提供哪些服務、最能幫助到哪些人，因為每個諮詢師都有自己的專業領域，當你能將你的專業提供給合適的對象，就能替對方創造價值。

例如：你的背景是擅長提供學生意向建議，能帶著學生釐清科系選擇與未來發展，面對學生個案時可以提供精準專業的建議，這就是你的諮詢專業與亮點，又或是你對科技業產業現況與職場發展特別了解，能針對科技業個案，提供更多職涯發展的建議與分析。

拿到證照後想正式踏入職涯諮詢的領域，以此為專業創造收入，必須要先能專注在你能發揮的既有優勢與不同專業背景，並持續依照個案回饋累積能力，增加自己的守備範圍，同時經營個人品牌，加乘自我諮詢亮點，就能幫助到更多不同類型的個案。

職涯諮詢師的能力積累是無限的課題，在這條路上唯有持續學習，才能在變動不息的求職市場中，與個案們一起成長！

職游團隊為了使每一位有志於職涯諮詢師的你，在結業後都能順利成為獨當一面的助人者，在課程規劃中特別著重在實際演練與督導交流，誠摯歡迎有志於職涯諮詢師一職的你，成為我們的一份子！

\*了解更多關於職涯諮詢師培訓計畫：

Tags : 人力資源斜槓職涯諮詢職涯諮詢師職游自由工作者諮詢師證照遠端工作

Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為 【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為 【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]("不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( []( mailto:cereator0@careercreator.tw) [])

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 新手主管如何培養管理領導力 印花樂攜手職游為新生代管理者賦能

新手主管如何培養管理領導力 | 印花樂攜手職游為新生代管理者賦能 - 職游 =====

×

新手主管如何培養管理領導力 | 印花樂攜手職游為新生代管理者賦能

=====

職游 - 企業案例 - 新手主管如何培養管理領導力 | 印花樂攜手職游為新生代管理者賦能

2024 年 6 月 1 日 企業案例, 最新消息, 精選文章

——「我們團隊很年輕，有些夥伴現在都是第一次擔任主管的角色。我們希望透過職游工作坊，協助印花樂夥伴找到自己領導的風格。」

企業 Team Building 、領導力工作坊

職游為許多企業服務時，注意到在徵才、留才上越來越困難的現在，許多台灣公司也更注重僱主品牌、人才發展、人才永續等議題。基於此需求，職游以心理學理論為基礎，透過 Team Building 等服務推廣到企業培訓的領域，進一步協助企業培訓人資部門的夥伴，也幫助企業主管更認識自己的員工，為良善的職場環境盡一份心力。

其中深耕台灣藝文多年的團隊「印花樂 inBlooom」，希望提供團隊成員更舒適自在的環境，但也因為夥伴相對年輕，較缺少實質的管理、領導經驗，因此與職游合作舉辦 Team Building 工作坊，幫助年輕有創意的成員成長，並學會帶領新進的員工。

經過與印花樂人資夥伴 2 次的討論後，我們決定工作坊內容聚焦於：

① 個人特質、優勢自我探索 ② 管理職能的釐清 ③ 陪著印花樂夥伴探索出適合自己的領導風格 並且在除了完成份內工作外，以提升團隊的工作幸福感、成就感，透過職游以心理學為基礎所研發的「主管領導力工作坊」來達成本次的目標！

領導力始於自我領導

職游以 Holland 職業興趣理論為基礎發展出工作者的六大性格探索，包含「助人者」、「影響者」、「組織者」等性格，並會在領導力培育、Team Building 工作坊中，與在場的主管們討論自己的性格特質，並說明性格在工作場景中的展現，及該性格常見的職業倦怠原因。

透過 Team Building 中彼此六大性格的完整認識，幫助主管在帶領團隊時能更有意識的注意團隊夥伴的性格，更有意識的協助夥伴們發揮自己的性格優勢，並且依據不同性格的員工微調溝通方式，促進溝通效率，塑造一個友善溝通的工作環境！

### 運用職能優勢帶領團隊

#### 在領導力 Team Building

工作坊前，印花樂團隊成員先做職游研發的「職場潛能分析」測驗，每人盤點了 25 項「影響工作表現的優勢職能」，在分析報告中，職游將提供每位夥伴應用優勢的建議，並在工作坊活動中，由諮詢師韋丞針對團隊整體的優勢更進一步分析。

身為一名主管，每天工作中佔比極大的任務，是及時給予團隊成員回饋，提供具體又明確的回饋，不僅可以幫助彼此學習成長，也可以拉近自己與同事的距離，偏偏這也是最難做到的事情，或許是台灣教育和職場環境使然，許多人還不知道如何適當溝通，就被放到主管職。這次我們在工作坊中運用職游獨家研發的職能盤點牌卡，分小組進行「天使的禮物」互動遊戲。夥伴們透過描述一件工作中有成就感的事情，彼此給予優勢職能的回饋。從旁觀察到大家透過牌卡更能明確給予具體的讚美，讓許多團隊成員感動不已。

### 釐清團隊優劣勢，擬定招募策略

印花樂團隊成員的助人者性格特別顯著，大家也擅長包容多元意見，因此團隊內部合作融洽且團結。但在業務拓展這種需要與客戶強勢溝通的情境時，就會因為沒有人想要當黑臉的狀況而受限。

在這次的工作坊，參與成員學習如何應用自身優勢突破工作瓶頸。例如，在發現到需要提升團隊多樣性的目標後，人資夥伴就希望在接下來面試新夥伴時，將團隊目前比較缺少的職能來作為招募的參考。（例如：應用牌卡在招募的環節，找到一個以影響者性格為主的人選，希望可果決溝通的同事，促進業務的拓展。）在短短 2.5 小時的「主管領導力工作坊」，職游運用獨家開發的「職游旅人卡」、「職能盤點卡」、「價值導航卡」及「職場潛能分析」不同的工具，與印花樂的夥伴一起探索，找尋自己領導的風格的目標，為團隊成員帶來成就感，也讓許多成員更瞭解彼此的工作風格。

### Team Building 服務，解決人才招募培育難題

#### 若企業與公司行號計畫籌備不一樣的 Team Building

工作坊活動，學習「領導力」、「團隊建立」、「職場潛能分析」，歡迎透過表單與我們聯繫。我們期待在企業發展的路上，與您一起共同達成人才永續的目標！

立即聯絡職游，結合心理學與工商實務應用，開發人才潛能：

—

(1) 印花樂inBlooom :

成立於 2008 年的台北大稻埕。從第一款「台灣八哥」圖案開始，持續推出具有台灣當代美感品味的「新台味印花設計 Modern Taiwanese Patterns」。

印花樂的設計風格平易近人，注重生活實用功能，同時融入社會與環境共好理念，持續增加永續材質的使用，並與 NGO 合作，攜手在地社區工坊製作商品。

2022年獲得國際 B 型企業 認證 。

## (2) 「職場潛能分析」心理測驗指標

信度：25 個職能向度的 Cronbach'  $\alpha$  係數介於 0.70~0.93，符合學術界品質標準。效度：邀請人資專家、心理師、測評研發人員評估題目內容的適切度。經調整後，所有專家都認可的題目（同意度 100%）才會入選最終題庫。社會期許：針對可能的形象美化問題，有設置相關的題目測量。

更多相關閱讀 – 用牌卡測出團隊優勢！Yourator 團隊如何與職游一起做好人才發展與培育- 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(上)

– 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(中)

– 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(下)

Tags : 人力資源企業內訓企業培訓企業諮詢工作坊新手主管生涯規劃生涯設計生涯顧問職涯教練職涯牌卡職涯規劃職涯諮詢職涯顧問

## Recent News

[]("UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]("從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]("銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

## 銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( [](mailto:careator0@careercreator.tw) [])

## BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 溫馨行動指南給諮詢後的你

溫馨行動指南：給諮詢後的你/妳 - 職游 =====

×

溫馨行動指南：給諮詢後的你/妳 =====

職游 - Coaching - 溫馨行動指南：給諮詢後的你/妳

2024年1月4日 Coaching, 精選文章

嗨，職涯諮詢後暫告一段落的你，一切都好嗎？感覺如何？現在的狀態跟最初來找我們時已經有何不同了呢？

這是一趟充滿驚奇的自我探索之旅，相信過程中有被懂、有反思、也有掙扎，很不容易。來到這段旅程的階段性謝幕，感謝您信任職游，讓我們的專業諮詢師成為您職涯道路上的陪伴夥伴。這趟旅程中，您對自己的深入探索，是一次靈魂的啟程，每一次與諮詢師的對話都如同打開一扇門，為迷霧帶來一絲絲光亮。希望透過這篇文章為您帶來更多啟發，幫助您在諮詢結束後，回顧諮詢過程的自我提問，以及行動建議參考，持續踏上屬於自己的美好職涯實踐旅程！

職游想對你說

首先！好好感謝勇敢的自己吧！勇敢踏出預約諮詢的那一步，代表著你對現況的突破與對改變的迎接，也感謝積極參與這段職涯諮詢的你。在諮詢中，不斷思考、自我揭露，願意花時間面對自己的弱點和內在矛盾，這些深刻的自省與梳理，都讓你有更深層次的了解和自覺。在和我們數次諮詢的深度對話下，也許會因要思考一些困難問題而有些疲憊，但相信你也從過程中獲得獨特的、屬於你自己的答案。或許這不會立即見效，但卻像是一場心靈的漣漪，悄悄地在你內在發酵、擴大。

在諮詢後，請別急著塵封諮詢的筆記與牌卡結果，記得不時地拿出來再閱讀、思考、把玩。記得，別總是只看見弱點提升，也要更有意識去善用自身的優勢和能力、創造小小成功，這將有助於提升你的信心，邁向未來的新挑戰。也要記得，你是獨特且珍貴的，需要好好對待與照顧自己，無論是身體還是內心。面對改變與未知，有擔憂或害怕是很正常的，若你能擁抱混亂與失敗、樂觀看待，相信在職涯發展上慢慢的可以往理想靠近。

諮詢師能陪你找到適合自己的方向，讓你相信自己有翅膀，能大膽飛翔，然而真正的挑戰更在於諮詢結束後，你如何持續的為自己理想的職涯好好行動。接下來將提供一些行動建議參考，讓我們繼續諮詢後的感動與力量，繼續前進吧！

## 諮詢後的行動指南

與諮詢師的職涯諮詢告一段落後，除了諮詢師在過程中的小作業以及提供給你的行動方法以外，這邊也提供一些常見的行動建議參考，現在是充滿能量的時刻！別讓這份動力消散，迅速付諸實踐。當你開始實踐時，成就感和自信將漸漸積聚，為你帶來更多正面動力，不妨一起來看看，還能如何持續進步吧！

### (1) 寫下具體的短期職涯目標和行動，貼在書桌上吧！

明確的設定短期內（例如：三個月內）想要達成的小目標，目標不用太大但行動計畫要具體（例如：更熟悉某個職業，在三個月內與10位業內人士聊聊）。將目標分解為細項小任務，並設定相應的截止日期，確保任務具體可行。同時，請注意低成本的小步測試（MVP）非常重要，跨出一小步，意味著迅速進入行動，發現隱藏的洞見並適時調整方向，先跨出一小步，能幫助我們看到往前一步的風景。

### (2) 開始執行技能培養計劃

如果已經有未來的目標職業或轉職方向，選擇一項目標職業所需的技能，無論是專業技能或軟實力，努力提升它吧！確定學習途徑，例如到線上平台學習：Coursera、Udemy、Hahow，或者買書、參加培訓等，並且制定每週的學習進度。能照著計劃走的小訣竅是：計畫長度不要超過三個月，還有為自己留時間進行每週追蹤與復盤。

### (3) 持續主動研究產業，累積專業口碑

持續更深度認識你想嘗試或深耕的產業，了解真實現況、最新趨勢、職缺或市場需求。可以透過閱讀相關產業報告書，或是加入專業工作社群，進去潛水一陣子，看看別人在產業裡都在做什麼、討論些什麼，若你想轉換跑道，最有效的其實是做職業咖啡訪談，別害羞勇敢去認識圈內人吧！逐步建立起自己的職業網絡與產業資料庫，你會對你能做的職業細膩理解、也更有想像力。

瀏覽各式職業平台或社群：Facebook社團、Cakeresume、PTT職涯版、Meetup、面試趣、人力銀行職缺等 更新自己的LinkedIn個人資料或履歷資料

## 持續的自我探索與成長

謝謝你看到這，職游好珍惜每個願意信任我們、願意好好透過諮詢來整理自己的你。在這個職涯探索的結尾，或許並非終點，而是一場長遠的旅程起點。持續進行自我探索與定期復盤，回顧你所走過的每一步，感受那些經歷所帶來的成長與改變。也別忘了不定期檢視自己生涯的狀態，照顧好自己、好好關心自己的需求和渴望。未來若還有需要，請記得你絕不是孤單的，職游會一直在你身旁，都可以再回來找同一位諮詢師，或其他位諮詢師，或任何對你會有幫助的課程。

願你在職涯大海中，找到屬於自己的光芒，繼續帶著溫暖與勇氣，閃閃發光。

誠摯的，職游團隊

若你期望在職涯探索的這條路上，能有專業人士的協助，  
職游諮詢服務擁有兼顧內在與外在的職涯發展架構，及累計超過1000小時的諮詢時數。  
你的職涯迷惘，都有我們溫柔承接與引導：立即預約一對一職涯諮詢

更多相關閱讀 - 職涯諮詢有用嗎？職涯諮詢的 4 大項目與 3  
大功效- 【職涯諮詢推薦】帶你找到適合的職涯諮詢師！少花冤枉錢

Tags :生涯規劃生涯設計生涯顧問職涯探索職涯教練職涯煩惱職涯發展職涯規劃職涯設計職涯諮詢  
職涯諮詢師職涯迷惘

#### Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( []( mailto:cereator0@careercreator.tw) [])

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 為何我們不知道要做什麼工作職涯迷惘背後發生什麼事

為何我們不知道要做什麼工作？職涯迷惘背後發生什麼事？ - 職游 =====

×

為何我們不知道要做什麼工作？職涯迷惘背後發生什麼事？ =====

職游 - Coaching - 為何我們不知道要做什麼工作？職涯迷惘背後發生什麼事？

2024 年 8 月 28 日 Coaching, 精選文章

你是否對未來職涯感到一片迷茫，不知道自己要做什麼工作嗎？有可能你是剛畢業新鮮人，看著人力銀行滿滿的職缺，始終不知道自己想要、可以做哪份工作，也有可能你已經是在職場中工作好幾年的老手，但總是現在每天上下班間，覺得活得如同行屍走肉般的生活。

如果你感到此困惑，想先跟你說其實你並不孤單，下圖為 Google Trends 搜尋《不知道要做什麼工作》關鍵字的搜尋流量，從圖中可看到，在 2016 年的 9 月後流量反應持續有人為此所煩惱，且不知道要做什麼工作的趨勢流量也隨年逐步上升。

為什麼我們不知道要做什麼工作？

相比過去我們父母的年代，似乎較少人會提及不知道要做什麼工作，反倒許多長輩能夠安穩得從年輕到老，都走在一條道路上發展，這裡許多的差異來自於世代背景的大不同。

自我覺察的啟蒙

在我們父母長輩的時代，當時正處於經濟、時局仍在變動的年代，當時比起追求「自己想要什麼」，更多仍是為著基本的生存，也就是吃住等需求所努力著，因此在經濟尚未完整充裕的情況下，較難往自我期待、自我成就等面向去思考，更多是依照職位的前景、薪水成長幅度去發展。

因此才會有不同年代，從穩定收入且有高額福利、退休金的公務員、教師，到高年薪「醫生」、「工程師」、「機師」等職位的發展趨勢，但隨著經濟成長到一個階段，多數家庭已能溫飽的情況下，人們會開始更多思考自我成就的部分，也因此尋找工作的判斷基準，不再只是純粹的薪資福利，而包含了團隊文化、公司願景、品牌理念、社會回饋，及個人化需求的生活平衡、未來發展性等多面向。

職位多元性的趨勢

由 LinkedIn 在 2024 年公佈的職缺大調查中，揭露了以下成長趨勢最快的職位，包含有：

首席成長長 (Chief Growth Officers) 政府專案分析師 (Government Program Analysts)  
環境健康安全經理 (Environment Health Safety Manager) 收益管理總監 (Directors of Revenue Operations) 環境分析師 (Environment Analyst) 進階護理師 (Advanced Practice Providers) 多元共融性副總裁 (Vice Presidents of Diversity and Inclusion)  
人工智慧顧問 (Artificial Intelligence consultants) 人才招募專家 (Recruiter) AI 人工智慧工程師 (Artificial Intelligence Engineer) 公共關係經理 (External Communications Managers)

在這些職位當中，有將近 2/3 的職位在過往 20 年前是不存在的，包含因應前幾年社群、NFT、AI 等不同趨勢的來臨，衍生出如社群小編、社群經理、AI 詠唱師等新興職位，除了讓可選擇的職位越來越多外，也逐步打破「讀什麼就非得做什麼」的想法，讓現今工作者在職涯發展上有更多的選擇，卻也同時會更陷在當中無法判定。

### 社群媒體的興起

再以，過往年代的生活範圍並不廣，很可能熟稔的人際圈現況僅限於親人、周遭同事、鄰居，因此對於工作、職涯的想像期待，通常僅受到這些人的影響，但隨著社群媒體的興起，多樣化的工作、生活樣貌會傾瀉在你的生活中，讓你開始覺得「怎麼樣的工作」、「怎麼樣的職涯」是更好的，卻也同時迷惘於自己是否真的想要，以及能否做得到的焦慮當中。

### 焦慮又躺平的世代

我們再回來觀看 Google Trends 上的數據，自 2011 年起，焦慮跟躺平兩個關鍵字的搜尋量開始逐步成長，包含各世代工作者，在面對世代、工作前景的變化時，需要投入更大的心力、時間在工作上，也因而有了如「內卷」之類的詞彙，及此焦慮潮背後另一光譜的一 2022 年牛津代表字「哥布林模式」、「安靜離職熱潮」背後所呈現的躺平文化崛起。

這樣的現象，與上述所提到的三件事交集出的核心議題有關：

我是誰？我想要做什麼？我喜歡什麼？我是否可以做到？

當工作、生活的選項大幅拓增時，我們並不會因更多的選擇而感到開心、幸福，而是為在每個選擇背後可以得到的結果糾結，及更多的為我們做此職涯決定背後的可能性風險而焦慮。

而要能在這之間找到平衡，除了專業能力、產業領域知識的累積外，還需要透過大量的自我覺察，去深刻認知我們自己的喜好、天賦能力及價值觀，作為支持我們在職涯發展道路上，穩定我們信心的茅，及幫助我們做決策的指南針。延伸閱讀 |

如何規劃長遠的職涯發展（上）| 了解職業生涯動態系統的三個三角形 透過價值導航牌卡，探索你的理想生活

[](

– 預約職涯諮詢服務 – 認識職涯諮詢團隊

Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發一為 【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發一為 【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

為何我們不知道要做什麼工作？職涯迷惘背後發生什麼事？ =====

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( [](mailto:caredator0@careercreator.tw) [])

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER

尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 特助工作全面解析特助薪水工作內容特質所需完整介紹

特助工作全面解析 | 特助薪水、工作內容、特質所需完整介紹 - 職游 =====

×

特助工作全面解析 | 特助薪水、工作內容、特質所需完整介紹

=====

職游 - 精選文章 - 特助工作全面解析 | 特助薪水、工作內容、特質所需完整介紹

2024 年 7 月 31 日 精選文章, 職能介紹

職游團隊在職涯諮詢的經驗中，發現有許多來訪者都期望能轉換生涯跑道，但對其他產業與職位卻顯得相當陌生，即使透過牌卡諮詢，了解自己擁有對應的職能潛力，也難以確定它是不是真的適合自己的生涯所需。

因此職游特別邀請了我們資深的諮詢師夥伴，提供大家更深入的職位解析，包含核心職責、關鍵職能，還有薪資水準與未來的職業發展，透過系列文章的分享，希望能幫助大家找到自己的職涯下一站！

## 特助工作、職位介紹

在現代商業世界中，特助這個職業角色顯得愈發重要。然而，對於特助的工作內容和職責，很多人仍然心存疑惑。究竟特助是如何協助老板的？他們擁有怎樣的職能和技能？讓我們一起來揭開特助這份神秘面紗，深入了解這個充滿挑戰與機會的職業。

## 特助 VS 秘書：職責差異

在商業環境中，特助與秘書角色扮演著不同的角色。儘管兩者都在協助高層領導者，但特助的職責更加廣泛而複雜。特助不僅需要提供組織、行政支持，還需要參與決策過程、推動專案，以及成為各部門之間的溝通橋樑。換言之，特助不僅僅是高層領導者的執行者，更像是一位靈活的戰略家，能夠協助老板思考、規劃並實現商業目標。

以下表為特助及秘書兩個職務的比較參考：

總的來說，秘書主要負責行政事務，而特助則更加著重於協助主管的策略性工作，包括分析、決策和溝通，偏向幕僚的角色。實務上，根據公司大小和輔助的主管，都會延伸出不同的工作任務，在公司的地位也從「行政、助理」到「高階主管、重要關係人」之廣大的差異，可以說是一個非常需

要「主管緣」的職務。

## 參考資料：

- 104 職涯診所 • 從秘書到特助的心路歷程 • 秘書與特助從業人員到底有何差別？

## 特助工作核心職責

特助的職責不僅僅是行政性的，還包括參與高階決策、專案管理、組織溝通等多個方面。作為老板身邊的得力助手，特助需要具備優秀的組織能力、溝通能力和問題解決能力。此外，特助還需要能夠在壓力下工作，靈活應對各種挑戰，並隨時為老板提供支持和建議。

特助的具體工作內容依據各個企業的需求有所不同，涵蓋了多個方面，主要包括：

### 組織行政支援：

特助負責安排老板的日程安排、會議安排、行程安排，協助處理郵件、文件和報告等行政事務。

### 參與決策過程：

特助通常會參與高層會議，並協助老板進行決策分析和資訊搜集，提供專業建議和意見。

專案管理：特助負責管理特定專案的執行，包括項目計劃、進度追蹤、資源分配和風險管理等。

組織溝通：特助充當老板與各部門之間的溝通橋樑，協調各方利益，確保項目進展順利。

### 企業代表：

特助可能需要代表公司參加各類活動、會議或商務宴會，與外部合作夥伴進行溝通和協商。

### 資料分析：

特助可能需要進行相關數據和資訊的收集、整理和分析，以支持老板的決策和策略制定。

特助的工作內容非常豐富多樣，需要具備優秀的組織能力、溝通能力、問題解決能力和決策能力，並能夠在壓力下靈活應對各種挑戰，全方位地支持和協助老板達成商業目標。

## 特助特質及關鍵職能

特助的關鍵職能包括：組織能力：特助需要精湛的組織能力，能夠有效地安排老板的日程安排、會議安排和行程安排，確保一切井然有序。溝通能力：

特助需要良好的溝通能力，能夠與內外部各方有效溝通，協調各方利益，解決問題並促進合作。

### 決策支援：

特助需要具備優秀的分析能力和判斷力，能夠提供準確的資訊和專業建議，協助老板進行決策。

專案管理：特助需要具備良好的專案管理能力，能夠有效地規劃、執行和監控專案，確保項目按時完成並達到目標。靈活應變：特助需要具備靈活應變的能力，能夠在快速變化的環境中迅速適應，處理各種突發情況並找到解決方案。向上管理：

特助需能夠與高階管理層有效溝通，提供支援和建議，以協助老板進行決策和達成目標。

保密性：特助需要具備高度的保密性，能夠妥善處理機密信息，保護公司和老板的利益。

以六型人格而言，特助的人格特質為：影響者、助人者與組織者。特助需要具備多方面的職能，才能夠有效地支持和協助老板完成各項任務和目標。

## 延伸閱讀 |

職游旅人牌卡及六大職業人格，幫助你找出理想職位

### 特助的職業發展

特助的職業發展空間巨大。通常，特助可以通過不斷學習和提升自己的技能，逐步晉升為行政主管、業務經理、甚至是高層領導職位。此外，特助還可以通過參加相關的培訓課程和獲取相應的專業資格來提升自己的職業競爭力，獲得更多的發展機會。

可參考的職涯發展路徑：部門主管 專案經理或項目經理 執行副總或執行顧問 品牌經理或企業代表  
這些職業方向都能充分利用特助在組織、溝通、決策支援等方面的經驗和能力。

### 特助的薪水區間

特助的薪資水準通常取決於多個因素，包括所在行業、公司規模、工作地點、個人經驗和技能水準等。一般來說，大型企業和跨國公司的特助薪資水準相對較高，而中小型企業的特助薪資水準則較為平均。實際上，因公司規模與職務重要程度，特助的薪資會有很大的落差，從月薪3~4萬至年薪百萬都大有人在，因此若具備高度專業和深厚的資歷，不乏有挑戰高薪的機會。

薪資參考 (月薪範圍P25~P75，指的是將薪資分成四等份，列出第1、第3四分位數)：

請注意，這些數據僅為參考，實際薪資可能因公司、地區、個人經驗和技能而有所不同。如果您想要更具體的資訊，建議您查閱更多相關資料或直接詢問公司或招聘方。

### 參考資料：

特別助理薪資比較 | 薪資公秤JOB SALARY 最詳盡的薪水調查

公開主管特別助理在各產業的薪水待遇行情 – 104薪資情報

主計總處2023年各行業薪資排名出爐「航海王」最威 | 總經趨勢 | 要聞 | 經濟日報

就業市場總體薪資概況 | 薪資公秤JOB SALARY 最詳盡的薪水調查

### 結語

特助職業是一個具有挑戰性和發展空間的職業，成功的特助需要具備多方面的技能和素質。在人格特質上，比起希望自己成為最高階層的那一個人，更喜歡成為主管身旁最值得信賴、能實現公司願景的得力助手，好比劉備身旁運籌帷幄的諸葛孔明。對於希望從事特助工作的人來說，除了具備相應的能力和技能外，還需要不斷學習和成長，保持開放的心態和積極的態度，才能在這個職業領域中取得成功。

撰文諮詢師介紹

IG | 華倩的暖心職涯諮詢站 @wanchien.pro

[](

– 預約職涯諮詢服務 – 認識職涯諮詢團隊

Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

特助 ==

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( [](mailto:caredator0@careercreator.tw) [])

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 用五大線索找出你的天賦活出精彩職涯 台北青年職涯發展中心 講座要點分享

用五大線索找出你的天賦，活出精彩職涯！－台北青年職涯發展中心 講座要點分享 - 職游

×

用五大線索找出你的天賦，活出精彩職涯！－台北青年職涯發展中心 講座要點分享

職游 - Coaching - 用五大線索找出你的天賦，活出精彩職涯！－台北青年職涯發展中心  
講座要點分享

2024 年 3 月 11 日 Coaching, 企業案例, 精選文章

這週職游創辦人兼職涯諮詢師陳韋丞帶著他的知識與經驗，來台北青年職涯發展中心 Taipei Youth Salon 和有志在職涯中進行更廣闊探索的來訪者們，分享了一場關於探索個人優勢及自我職能盤點的精彩講座。

適合的工作環境，不只會提升工作滿意度，還會影響工作穩定度及職業成就

這場講座不僅是一次分享，更是帶領大家重新自我發現的旅程。韋丞運用六大性格排列及牌卡作為工具，引導參與者深入了解自己的性格特質，並從中辨識出各自的優勢與劣勢。他強調了工作環境與個人性格的匹配度對於工作滿意度、穩定度以及職業成就的重要性，提醒在座的每位青年，追求與自己特質相匹配的工作環境是成功的關鍵。

辨識個人優勢的線索：學習速度、心流頻率、細節掌握、發揮創造力、他人的肯定

講座中細致地介紹辨識個人優勢的五大線索：快速學習、進入心流、敏銳度與細節掌握、創造性的靈活運用，以及獲得他人的肯定。這些線索不僅有助於個人能力的辨識，也是自我提升的重要參考。

關於職能與個人成長的關聯性，基於Lyle M. Spencer與Signe M. Spencer的《Competence at Work: Models for Superior Performance》一書，談到外顯職能與內隱職能對於工作表現的影響。透過對創業家、技術專家、銷售人員、服務工作者以及主管經理人等職能模型的分析，韋丞強調：了解自己的職能強項不僅有助於職業選擇，也是自我發展的重要基礎。

從三大要點累積自己的市場價值：技術資產、人脈資產、行業內的影響力

搭著職能的主題，接著談到如何評估自己的市場價值：韋丞指出，一個人的市場價值不僅取決於其技術資產和人脈資產，還包括了其在特定行業內的影響力。因此，理想的職業路徑應當能夠讓一個人充分發揮自己的優勢，並在三者之間找到最佳的平衡點。此外，許多人感到職業倦怠，往往是因為他們目前的生活狀態與其價值觀相悖或無法滿足他們的價值觀。他鼓勵在場朋友要勇於探索和確認自己的價值觀，並根據這些價值觀來選擇職業道路，才能避免倦怠，並在工作中找到真正的滿足感和幸福感。

### 找到一份夠好的工作，而非一份「完美」的工作

在講座的尾聲，韋丞提醒每位參與者：不是要找一份完美的工作，而是要找一份夠好的工作。鼓勵大家掌握自己的價值觀，駕馭個人的欲望與追求，主動設計、逐漸打造符合自己特質、需求與生活型態的職涯來實現自己的理想。最後韋丞也強調：「你要先開始，才能看見路」。

鼓勵每位朋友不要害怕開始自己的職業轉型之旅，即使這條路看似漫長而充滿挑戰，但透過不斷的探索和努力，我們才能逐漸接近心中的理想職業，最終實現自己的理想職涯。藉由講者的分享，青年們獲得了嶄新的職涯發展知識和觀點，學會了如何更好地了解自己、評估自己的市場價值，並根據自己的價值觀和優勢來規劃職業道路。這場講座不僅為參與者提供了實用的建議和策略，更為他們指明了一條通往個人和職業成長的明路。

若你期望在職涯探索的這條路上，能有專業人士的協助，  
職游諮詢服務擁有兼顧內在與外在的職涯發展架構，及累計超過1000小時的諮詢時數。  
你的職涯迷惘，都有我們溫柔承接與引導：

當然！我們也歡迎你善用工具與知識，自己試著探索內心，找到職涯的無限可能！

\*職游 | 帶你探索職涯的線上教學平台：2,000套的職涯探索牌卡活用教學，噴噴百萬募資課程已正式上架！！以三套獨家職涯探索牌卡，深入探索你獨一無二的職涯內三角，利用熱情、天賦、價值觀，全面定位你專屬的職涯道路。

更多相關閱讀 - 「將離職視作重新定位自己的機會」  
讓人資出身的職涯諮詢師手把手帶你度過離職迷惘 - 「薪水是談出來的！」  
人資出身的職涯諮詢師教你3個談加薪不失敗的秘訣！ - 2024年  
職游期待見到每一個「因為想要活得更好。」的你

### Tags

:職業倦怠職涯探索職涯教練職涯煩惱職涯發展職涯規劃職涯諮詢職涯諮詢師職涯迷惘職涯顧問

### Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

["從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花"]

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

["銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法"]

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

["資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見"]

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

["接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式"]

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

["軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後"]

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

["B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇"]

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

["不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！"]

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( []( mailto:cereator0@careercreator.tw) [](

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 用職游旅人牌卡 發現你的理想職業

用職游旅人牌卡，發現你的理想職業！ - 職游 =====

×

用職游旅人牌卡，發現你的理想職業！ =====

職游 - Coaching - 用職游旅人牌卡，發現你的理想職業！

2023 年 4 月 20 日 Coaching, Consulting, 精選文章

在思考或尋找自己適合什麼職業時，很多人會受到傳統框架的限制、自我成長過程中被灌輸的想法，或身邊同儕的方向等總總因素，影響到我們對職業發展的想像。加上從小到大，只有相當少部分的職業會被長輩、老師掛在嘴邊，成為期待你我努力的目標，讓多數人對職業的種類與認識並不多，而就算知道自己的熱忱與專長，卻也不知道熱情該如何轉化為對應的職業。

「職游旅人牌卡」是一套能深度配對熱情與職業的體驗工具，帶體驗者快速的認識 100 種職業，並以職業性格類型，了解自己適合哪類職業。透過自我熱情與職業需求的對照，陪你找到合適的職業！

## 職游旅人牌卡簡介

職游旅人牌卡為職游團隊歷時半年，以 John Holland

職業興趣論為基礎，精煉台灣與美國的職業資料庫內容，挑選出 100 種代表性職業的體驗工具，透過清晰的牌卡資訊與遊戲化過程，打破體驗者對自我職缺的想像，更貼近現實理解不同職缺所需的能力。

牌卡上的資訊包含「興趣代碼」、「職務名稱與學群」、「對應人格」、「所需活動與知識」，一目瞭然的分類讓你能快速認識多種不同職業，也從自己選擇的職業牌卡中，歸納出專屬的職涯關鍵字，發現你深層的內在動力，幫助你在職涯選擇上做出忠於內心的決定。

## 職游旅人牌卡適合對象

對職涯迷惘，想多方探索內在天賦熱情的工作者

當前工作不開心，想跨領域轉職但不確定自己適合往哪邊發展的工作者

想系統性的幫助他人找到職涯方向的工作者，包含職涯諮詢師、老師、家長、企業 HR 或主管等協助家長與孩子共同探索職涯 協助校園學生生涯輔導，以及生涯發展與輔導師進行學員輔導

## 職游旅人牌卡能幫你

深度挖掘個人完整的生涯議題，完成初步人格適性分析，帶你客觀認識自己，探索自我合適的職涯道路 認識現代多元的職業選擇與職業趨勢，突破既有的職業認知，更有機會找到結合熱情與專業的工作機會 釐清與盤點專屬職涯關鍵字，讓工作不再只是為了生存，更是為了自我實現  
透過認識自我，有助於規劃未來的科系選擇與職涯發展

## 如何使用職游旅人牌卡

### 六大職業性格

#### 【玩法說明一：六大性格評估】

以 John Holland 博士的職業/興趣六大類型為基礎自我評斷相似的程度，包含 實踐者、思考者、創造者、組織者、影響者、助人者，可以簡單分為與自己相似、一半一半、不像自己，觀察每項分類，並思考自己的優勢性格與劣勢性格。每個人都可能同時存在以上六種個性，只是比例上的差別，因此只要忠於自我的感受與認知即可。

透過自我認知挑選出六大興趣中之於你較高比例的 3 項後，可以在職游旅人牌卡上，找到相對應的職業，有些職業可能從來沒接觸過、沒聽過，更不清楚原來這些職業需要的特質，與自己的興趣相符，透過體驗職游旅人輕鬆的認識多種職業，打開職涯發展的全新可能。

#### 【玩法說明二：尋找高階熱情關鍵字】

除了初步認識自己的六大性格，職游旅人牌卡也能以興趣為驅動，帶你認識不同職業！

首先將 100 張職業牌卡分成喜歡、中等、不喜歡三堆，過程中盡可能以「做這件事情時是否會有興趣」為判斷標準進行分類，並盡量從「喜歡」這堆中挑選前 15 張喜歡的職業，分享喜歡每個職業的原因，最後統整歸納這些原因，找到核心的熱情關鍵字。

拋開現實的種種考量，諸如這項專業會不會，這項工作賺不賺錢，是不是很難面試上，先專注於尋找讓自己怦然心動的職業方向，也從這些職業方向中，歸納出這些職業讓你心動的關鍵元素，打開對職涯規劃的天窗。

科技的高速轉變，讓企業的職業需求也再大幅度變動中，過往不存在的新興職位一個個在大量需求中誕生，因此在這個世代更應該勇於探尋自我的天賦與熱情，因為不存在的職業，非常有可能只是尚未被開發與創造，透過職游旅人牌卡，讓你有深度且系統性的整理對於理想職業的想像，掌握與發現內在核心動力，面對職涯選擇與生涯規劃不再無所適從，拋開既定認知，透過職游旅人牌卡看見多元可能，擁有多能發揮天賦的機會！

職游團隊已透過職游旅人卡為超過 2,000 位以上來訪者提供專業諮詢服務，  
也很期待能將這套實用又有趣的職涯探索牌卡，推廣給更廣大的需求者，  
因此我們在去年推出了結合牌卡與線上課程的專屬課程！

不論是「職涯失去方向」的你，或是「期待以熱情重新校正」的你，  
職游旅人牌卡都是最適合你的職涯探索工具！

以有架構的 職游旅人牌卡 為自己重新定锚：

看更多職游獨家開發 職涯探索牌卡 介紹：

期待每個人都能發揮所長，熱愛自己的生活！屬於你的`職涯從這裡開始`

#### Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為 【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為 【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( []( mailto:cereator0@careercreator.tw) [])

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 聰明運用職涯諮詢工具提升諮詢效率

聰明運用職涯諮詢工具，提升諮詢效率！ - 職游 =====

×

聰明運用職涯諮詢工具，提升諮詢效率！ =====

職游 - Consulting - 聰明運用職涯諮詢工具，提升諮詢效率！

2023 年 5 月 31 日 Consulting, 精選文章

進行職涯諮詢的時間有限，諮詢師該如何讓這些時間發揮最大效益，真正幫助到個案呢？

其實在諮詢的過程中，如果能透過工具來引導與輔助個案是很棒的方法，職游將帶你認識有哪些諮詢工具可以選擇，以及他們個別能帶來哪些具體幫助。

使用職涯諮詢工具的優勢？

在諮詢時我們的時間有限，若缺乏明確、有系統的引導模式，個案通常會是發散式的分享遇到的職涯問題，想到什麼就說什麼，甚至諮詢師有可能被個案的敘述帶著走，逐漸偏離問題的重點。

而運用工具可以幫助諮詢師有效率的與個案互動，更快速、精準地聚焦問題背後的原因，也能依據使用規則與原理，提供諮詢師梳理問題脈絡的清晰架構。

職涯諮詢工具推薦

以下推薦兩款職涯諮詢工具的特點以及使用情境：

1. 職游旅人牌卡

職游旅人牌卡為職游團隊以 John Holland

職業興趣論為基礎，精煉台灣與美國的職業資料庫內容，挑選出 100 種代表性職業的體驗工具，透過清晰的牌卡資訊與遊戲化過程，突破個案對職業的有限認知與框架。

牌卡上資訊包含「興趣代碼」、「職務名稱與學群」、「對應人格」、「所需活動與知識」，一目瞭然的分類讓個案能更認識自己，引導他歸納出專屬的職涯關鍵字，並釐清其內在動力，進一步連結理想職業！

## 【職游旅人牌卡使用情境】

深度挖掘個案完整的生涯議題，完成初步人格適性分析

帶領個案認識現代多元的職業與趨勢，突破職業有限認知

釐清與盤點個案專屬職涯關鍵字，做出真正想做的決定 規劃個案未來的科系選擇與職涯發展

## 2. 價值導航牌卡

價值導航牌卡為職游團隊淬鍊 4 套人類價值觀與工作價值觀理論為基礎，融合簡潔、易懂、好用等特點創造而成，這套工具可單人體驗也可多人一起遊玩。

諮詢師可藉此工具，引導個案放下他人期待與社會的框架，真正往內探索自我，釐清內心重視的價值觀。

牌卡包含 4 大面向主題，不只是工作還包含「自我與生活」、「美德價值」、「人際關係」、「工作追求」，全方位帶領個案，真誠面對內心真正重視的價值觀。

## 【價值導航牌卡使用情境】

帶領個案釐清內心最在乎的價值觀，面臨重大決策時能做出不後悔的決定

釐清個案未被滿足的期待落差，為自己安排生涯行動與策略 探索工作及生涯價值觀的系統性方法  
破除個案對傳統職業選擇的迷思，找到方向指南

## 總結

職涯諮詢師聰明的使用職涯諮詢工具，可加速釐清個案狀況與找出問題核心，進而提升諮詢成效，不論是資深或是新手諮詢師都非常適用，想深入了解這些諮詢工具，可至職游官網查詢，或是報名諮詢師相關課程，職游與你一起在諮詢的道路裝備自己，持續的成為更好的助人工作者！

職游團隊為了使每一位有志於職涯諮詢師的你，在結業後都能順利成為獨當一面的助人者，在課程規劃中特別著重在實際演練與督導交流，誠摯歡迎有志於職涯諮詢師一職的你，成為我們的一份子！

了解更多關於職涯諮詢師培訓計畫：

職涯諮詢師的起點，由助己開始！職涯牌卡線上課程：

Tags :心理諮商生涯設計生涯顧問職涯教練職涯發展職涯諮詢職涯諮詢師職涯諮詢師課程職涯諮詢師證照職涯顧問

Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為 【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為 【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]("不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( []( mailto:cereator0@careercreator.tw) [])

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 職涯規劃與牌卡體驗國泰與職游引領新世代人才招募之路

職涯規劃與牌卡體驗：國泰與職游引領新世代人才招募之路 - 職游 =====

×

職涯規劃與牌卡體驗：國泰與職游引領新世代人才招募之路 =====

職游 - 企業案例 - 職涯規劃與牌卡體驗：國泰與職游引領新世代人才招募之路

2023 年 7 月 25 日 企業案例, 精選文章

在當今競爭激烈的人才市場中，吸引和留住優秀的新世代人才是企業成功的關鍵。為了迎合這個挑戰，國泰 CIP 暑期實習計畫舉辦了一場與職游合作的特別活動，旨在提高新世代人才嘗試多種職涯的可能性，同時幫助他們更好地規劃職業未來。這個活動結合了職涯規劃和牌卡體驗課程，成功地引領新世代人才招募之路。

提高人才參與度並認同公司價值觀

國泰與職游共同設計了具有互動性的職涯課程，使學生們能夠更深入地了解自己的興趣和特質，從而找到更符合自己職業發展方向的道路，讓學生們積極參與到課程中。此外，牌卡遊戲也成為活動的一大亮點，透過遊戲的方式，學生們能夠更加輕鬆地了解國泰的價值觀和文化，進一步認同這個企業。

建立高績效團隊思維

為了讓學生們更好地在未來的職場中發揮優勢與能力，職游特別針對回饋優勢和自評工作優勢與劣勢，進行了詳細分析和指導。這種思維不僅有助於學生們了解自己的優勢和劣勢，還能幫助他們更好地融入團隊，發揮潛力。

同時，在旁邊觀察團隊互動的業師，或中階主管也能記錄每個人的優勢能力，進而將正確的人放在正確位置上，達到適才適所的目標。不意外地，這樣的培訓和指導將有助於國泰形成一支高績效的實習生團隊，為企業發展注入新的活力。

提高正向口碑的雇主品牌

在這次活動中，國泰特別注重特色化課程的設計，希望能夠吸引學生並讓他們對國泰產生良好的印象。將過職游客製化的設計，互動體驗引發了學生間的積極反饋和正向口碑，進一步提高了國泰的雇主品牌形象。透過這次活動，學生們對國泰產生了更多信心，這將有助於國泰在未來的人才招募

中佔據更有利的位置。

國泰 CIP 的課程內容十分豐富，旨在幫助實習生更全面地了解職涯規劃和價值觀的重要性。通過融合講座、小組互動、牌卡遊戲等形式，學生們可以更深入地探索自己的內在和職業發展目標。同時，課程中還包括重點職位職能需求分析活動，這有助於學生更清楚地了解企業對於人才的需求，進一步鎖定適合在企業發展的方向。

職涯規劃與牌卡體驗課程的成功舉辦，不僅幫助了學生們更好地規劃職業未來，也加強了他們對國泰人壽的認同。通過這樣的活動，國泰成功吸引了更多優秀的新世代人才，為企業的發展注入了新的動力。

總結而言，職涯規劃與牌卡體驗活動的舉辦展現了國泰金控對於新世代人才招募的重視與努力。這樣的活動為企業和學生們帶來了雙贏的結果，讓學生們更好地了解自己的職業價值觀，同時也讓企業了解到更多優秀的新世代人才。這種形式的活動值得在未來繼續推廣，為企業的發展和新世代人才的成長搭建更緊密的橋樑。國泰金控的舉措在人才招募和企業發展上帶來了積極而深遠的影響。

職游團隊期待除了能協助每一個人才找到最適合自己的位置，還希望能協助企業找到最適合的夥伴。透過職場正確的態度的建立、職涯計畫的設定，讓人才擁有良好心態並明白內在動力所需。也為企業吸引價值最相合的人才，達成適才適任的目標！

職涯諮詢師的起點，由助己開始！職游 | 帶你探索職涯的線上教學平台：熱銷 2,000 套的職涯探索牌卡活用教學，噴噴百萬募資課程已正式上架！！以三套獨家職涯探索牌卡，深入探索你獨一無二的職涯內三角，利用熱情、天賦、價值觀，全面定位你專屬的職涯道路。

更多相關閱讀 - 《菁英媽媽想上班》：暫時中離職場，女性的職涯下一步？ -  
如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(上) -  
如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(中) -  
如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(下)

## Recent News

[]("UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]("從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]("銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024年11月26日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]("資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024年11月2日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]("接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024年10月30日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]("軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024年10月2日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]("B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024年9月25日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]("不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024年9月4日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[careator0@careercreator.tw](mailto:careator0@careercreator.tw)

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 職涯諮詢師培訓課讓你成為獨當一面的諮詢師

職涯諮詢師培訓課，讓你成為獨當一面的諮詢師！ - 職游 =====

×

職涯諮詢師培訓課，讓你成為獨當一面的諮詢師！ =====

職游 - Consulting - 職涯諮詢師培訓課，讓你成為獨當一面的諮詢師！

2023 年 2 月 2 日 Consulting, 精選文章 「職涯諮詢師」是橫跨職場顧問與心理師的角色，除了心理學專業知識與技巧，也需要實務經驗的累積才能真正幫助個案了解自己，探尋合適的職涯方向。

許多諮詢師即使上過一些課程，但仍然覺得自己實戰諮詢能力不足，或後續的體系支持較為缺乏，始終無法讓「職涯諮詢」成為自己的專業，甚至從中開拓職涯與收入的更多可能，也容易在面對個案時，因為不夠純熟的諮詢技巧，遭遇許多挫折，累積身心壓力。

職游的「職涯諮詢師養成班」正是針對這樣的問題而生，除了理論知識，更補足諮詢師在實務經驗上的需要，包含對職場趨勢的認識、心理學引導的技巧以及牌卡工具的實際運用。課程內容由「課程 + 演練 + 團督 + 個督 + 考核的師徒制密集訓練」組成，協助職涯諮詢師在通過考核後，真正走向獨當一面，提供個案專業諮詢！

## 課程特色

職涯諮詢師養成班課程共分為兩階段：課程 A 以職游創新研發的三套牌卡工具作為主要內容，訓練學員借助基於心理學理論基礎開發的職涯牌卡，幫助身邊的人釐清自身職能優勢與價值追求；課程 B 為職涯諮詢師增能課程，扎實的實務培訓，讓您取得認證後能勇敢上場！

### 【課程 A：深度學習創新牌卡的諮詢模組】

主要透過獨家三套諮詢牌卡，進行兼具趣味性與系統性的引導，並結合心理學知識和完整的諮詢技巧傳授，讓您在諮詢時，能有效解決個案需求，面對各種狀況。例如：如何與個案逐步建立穩定的信任關係、如何鬆動個案的負面心理認知、如何與個案共同規劃合適的職涯進修計畫、如何協助個案結合個人熱情與職能，定義出合適的職涯等。課程中還有學長姐和同學一起演練，迅速累積實戰經驗！三套獨家牌卡如下：

職游旅人牌卡：幫助個案透過 6 大興趣的探索，找到自己的天賦與熱情

價值導航牌卡：幫助個案釐清內心重視的價值觀，在生涯規劃上不再迷惘

職能盤點牌卡：幫助個案盤點自身職能，釐清優劣勢，並了解自己的跨領域天賦

## 【課程 B：師徒制手把手教你進入職涯諮詢界】

適合已完成課程 A，但實務面對個案諮詢時卡關的夥伴！

除了扎實的 24 小時個案演練（若個案數量不足，職游也能協助媒合），個人督導一對一深入的諮詢知識與行動策略傳授，還有團體督導的交流時間，讓您能吸收其他夥伴遇到的狀況與應對方式，迅速累積自己的實戰資料庫，進而協助更多個案。

A+B 課程上完即可申請認證考核，通過者可取得職游「職涯諮詢師認證」。

「職涯諮詢師認證」是職游特約合作的諮詢師審核條件之一，若能成為職游的合作諮詢師，職游將媒合合適個案給諮詢師，協助生涯初期的業務開拓！

### 課程適合哪些人

職涯諮詢師：學習更多引導方式與心理學概念，提升諮詢技巧  
公司的人資、中高階主管：想識別員工特性，找到合適的溝通互動方式，提升領導力；認識不同職位所需職能，加速找到合適員工

想斜槓職涯諮詢師者：快速掌握職涯諮詢要點、取得認證培養第二專長

助人工作者、老師：能運用工具系統性、邏輯性的引導他人

### 好評心得

新手諮詢師：「團體督導時能一次聽到諮詢師同伴在實務操作面的很多洞見與經驗，無私的知識交流，讓人像是喝了大補帖！」  
科技業人資：「雖然已拿過 CDA 認證，但是覺得自己助人技巧跟實務經驗仍然不足，透過這次職游課程加強了諮詢技巧，並獲得實務可用的生涯探索工具，覺得自己是一個更為成熟與精實的助人者了！」  
資深行銷人員：「上課時搭配實作，除了夥伴之間的彼此賦能覺得很棒之外，透過培訓課程也更加深刻地了解了自己，進而重新認識了自我職涯的無限可能。」

更多「職涯諮詢師養成班」的介紹請見 [官網](#)

Tags :職涯諮詢師養成班

### Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

["從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花"]

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

["銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法"]

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

["資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見"]

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

["接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式"]

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

["軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後"]

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

["B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇"]

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

["不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！"]

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

]( ]( ]( ]( ]( mailto:careator0@careercreator.tw) ](

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 職涯諮詢師培訓課這樣挑3套市場諮詢師培訓課程全解析

職涯諮詢師培訓課這樣挑！3套市場諮詢師培訓課程全解析！ - 職游 =====

×

職涯諮詢師培訓課這樣挑！3套市場諮詢師培訓課程全解析！

=====

職游 - Coaching - 職涯諮詢師培訓課這樣挑！3套市場諮詢師培訓課程全解析！

2023年3月16日 Coaching, Consulting, 精選文章

職涯諮詢師，是介於職場顧問、職涯教練與一般諮商心理師之間的角色，這項新興職業不只要具備專業心理學基礎知識，還必須對於職業趨勢、職場生態有一定的認識與理解，才能在面對不同個案時，選擇適合的引導策略給予真正專業的幫助。

市面上有兩套運行以久的職涯諮詢師培訓課，是過往許多人進入職涯諮詢的入口；職游獨家的「職涯諮詢師培訓課」，則是取得CDA國際認證的職涯諮詢師~~章丞~~，以及取得GCDF認證的諮詢師夥伴，在前人的基礎之上，融合台灣本土現場的實務情境與問題解決而設計。職游的諮詢師培訓課程，除了心理學與助人相關專業理論，也透過大量的實作交流與督導訓練，補足諮詢師實務經驗的累積！讓每一位從職游體系結訓的諮詢師，都能有面對市場的底氣與實力。

每套培訓課的設計皆有其初始的用意，大家可以評估自己的需求挑選最適合的課程：

三大職涯諮詢培訓課程介紹

##### 職游 職涯諮詢師培訓課

培訓內容由「課程 + 演練 + 團督 + 個督 + 考核的師徒制長程訓練」組成，由創辦人歸納過去學習相關知識的路徑，以及30000多万人次的輔導經驗，提煉精華重點，協助職涯諮詢師累積實戰經驗。

課程設計比照企業培訓等級的6D模型 (Six Disciplines)，以終為始地先確認最終諮詢師需要培養的能力指標，再倒推回課程規劃。所有的理論都是諮詢現場會用到才提，虛無飄渺的理論直接刪除。課程多次測試迭代和驗證，在具備足夠的專業和降低學習負擔當中取得適當的平衡。針對諮詢技能掌握部分，雖然是線上授課，但也搭配實體交流，授課時則穿插大量的講師示範和小組演練，不僅讓課程進行體驗順暢、可以完全投入線上課程進行，也透過大量練習增進技能掌握。精美講義課前印製發送、提供參考資料讓大家暖身、分享推薦書單、推薦延伸心理學課程(認知行為治療、敘事治療等)，經驗完全不藏私，掌握持續進修的優質來源和管道。

大量團體研討與個別討論，立刻把學習到的知識融入現場工作，獲得經驗豐富督導的即時回饋。建立課程賴群組、行事曆和Google

Classroom教室，課程也都有錄影回放提供連結，運用科技讓大家有最流暢的上課體驗。三套獨家牌卡的深度應用，職游旅人卡、職能盤點卡、價值導航卡可以幫諮詢師節省非常多時間、增加諮詢效率和品質，不僅可以個人使用，也可以用在團康活動、團隊建立，是職涯諮詢師的必備專業工具。目前最高的24小時實習時數，團隊也會協助學員招募實習個案。足夠的個案經驗才能培養出具有實力的諮詢師。加入具備認同感和歸屬感的專業交流社群，社群內合作連結、人脈機會轉介、每班學員都會自發性開啟團體研討、彼此交流，甚至是協助建立個人品牌和業務拓展。

完課後，還能獲得TYCIA協會頒發的CNC職涯導航諮詢師證書。

#### ##### GCDF 全球職業規劃師 (目前證照已轉換為 SCPC 國際職業策略規劃師)

由美國諮詢師認證管理委員會 (NBCC) 之分會認證暨教育中心 (CCE) 於1997年創立，致力培養職涯規劃和職業諮詢領域的專業人員。培訓內容由「課程 + 實習 + 認證資格審查」組成，課程包含協助歷程及溝通技巧、評估流程、就業市場分析、求職策略與職涯發展制定等，認證資料包含出勤、模組評量、課堂表現、線上作業、個案實習表現，交由美國總部審核通過方可獲得證書。

Clawson博士推出了全新的職業策略規劃師認證體系：《SCPC 國際職業策略規劃師》。取得《SCPC 國際職業策略規劃師》證照需完成線上課程、面授課程及個案實習培訓。面授課程為35小時（5天），線上課程為19小時，培訓考核分為出勤、線上作業、個案實習等多種方式。

#### ##### CDA 生涯規劃師職業認證培訓

由美國國際生涯發展學會 (NCDA) 針對生涯諮詢專業所規劃之三階段課程之一（三階段課程為 CDA、CDI 與 CDM），CDA

為第一階課程，培訓內容由「課程 + 實習 + 督導 + 結訓認證」組成。

課程強調概念理論、工具資源、引導技巧三面向的學習，主要著重於培訓 NCDA 認定之專業助人需擁有的 12 項關鍵職能，認證資料包含兩份報告書，審核通過後能取得 NCDA 與 TCDCA 共同核發之國際證照。

課程名稱	<span style="font-weight: 400;">GCDF</span>	<span style="font-weight: 400;">(Global Career Development Facilitator)</span>	<span style="font-weight: 400;">CDA</span>	<span style="font-weight: 400;">(Career Development Advisor)</span>
特色	<ul style="list-style-type: none"><li style="font-weight: 400; margin-bottom: 5px;">結合工商心理學與人力資源領域</li><li style="font-weight: 400; margin-bottom: 5px;">三套職游「獨家」開發的牌卡工具</li><li style="font-weight: 400; margin-bottom: 5px;">豐富的個案演練與討論</li></ul>			

課程全線上節省交通、課程搭配大量諮詢演練互動環節

媒合實習個案，職游的合作諮詢師優先派案

國際認證，全球通行

面授與線上的混成學習模式

需具備職業規劃、心理諮詢、輔導、教育服務、人資、訓練、企管等相關工作領域相關經驗至少一年以上

美國 NCDA 授權中文教材

全程128 小時實體面授

認證後可取得國際雙證照

起源地

台灣

美國

美國

課程總時數

近 100 小時

120 小時

128 小時

實戰時數

約 24 小時

約 12 小時

約 10 小時

費用

早鳥 39

600 元

55,000 元

62

000 元

課程形式

線上為主 + 實體

線上 + 實體

實體

## 選擇職涯諮詢培訓課前的思考

不同階段與背景的人有各自適合的培訓課程，建議從兩個面向來思考：

## 1. 參與職涯諮詢師培訓的目的為何？

想幫助自己或他人，走出職涯迷惘 在工作上需要獲取證照，讓工作業務更加分  
提升自身職涯諮詢專業度，進而成為兼職/全職諮詢師

如果是想幫助自己、幫助他人，可以選擇多一些應用與體驗的課程，如果想全職做職涯諮詢，可以關注培訓課程後是否有協助媒合個案，或提供社群交流等機會。

## 2. 現階段的你需要的是什麼？

已經獲取職涯諮詢證照的你：可以思考當前自己還有哪些裝備要補足，是個案諮詢技巧，還是對產業的認識，或許你需要的不再只是單純的理論吸收，而是可以上戰場的實務能力。

無相關經驗，想踏入職涯諮詢領域的你：可以思考自己想透過什麼方式學習，是透過眾多理論來認識職涯諮詢，還是希望理論與實務經驗並重。

## 總結

職游的職涯諮詢師培訓課程提供系統性的學習，在理論與實務並重，帶你有架構的釐清身為一位職涯諮詢師所需具備的軟硬實力，以及各種跨領域的專業知識傳承。無論是想踏入職涯諮詢領域，幫助自己與身邊的人，或是已取得其他專業證照，但想加強實戰經驗的你，都能在這套培訓課程收穫不同的技能與成長。

職游團隊為了使每一位有志於職涯諮詢師的你，在結業後都能順利成為獨當一面的助人者，在課程規劃中特別著重在實際演練與督導交流，誠摯歡迎有志於職涯諮詢師一職的你，成為我們的一份子！

\*了解更多關於職涯諮詢師培訓計畫：

Tags : 成為職涯諮詢師斜槓生涯規劃生涯設計職涯諮詢職涯諮詢師職涯諮詢師課程職涯諮詢師證照職涯諮詢師養成班

## Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

["從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花"]

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

["銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法"]

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

["資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見"]

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

["接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式"]

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

["軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後"]

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

["B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇"]

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

["不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！"]

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

]( ]( ]( ]( ]( mailto:careator0@careercreator.tw) ](

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 職涯諮詢師薪水高嗎提升收入的三大要點

職涯諮詢師薪水高嗎？提升收入的三大要點！ - 職游 =====

×

職涯諮詢師薪水高嗎？提升收入的三大要點！ =====

職游 - Consulting - 職涯諮詢師薪水高嗎？提升收入的三大要點！

2023年4月6日 Consulting, 精選文章

現代的職涯選擇漸趨複雜，職業選擇不再是循過往表格制般的軍、公、教、商可以簡單定義。為了追求多元價值的自我實現，現在的我們有更多跳脫框架的選擇，自由工作、小型創業、自媒體經營都成了熱門的新選擇，而這些可能選擇的增加，也讓職涯問題浮上檯面，讓職涯諮詢成為備受矚目的服務。

職涯諮詢師所提供的服務，相當於特殊的個人接案形式，如果職涯諮詢師擁有高知名度，個案自然會慕名而來，帶來相對高的收入，但從零開始的新手諮詢師，該如何累積自己的口碑呢？

職游今天將不藏私地分享從零開始的「職涯諮詢師」如何有效提升收入，期待有越來越多夥伴加入這一個迷人又深具意義的職涯！

職涯諮詢師提升薪水3步驟

1.持續提升自己的專業能力

取得諮詢師證照後，僅是證明了自己擁有在市場中初步能助人的實力，而這些起點硬實力的累積，才能決定作為一位職涯諮詢師，你的道路能走到多遠的地方。必須持續精進的能力們包含：

職場發展：了解市場趨勢以及指導個案軟實力之發展 評測工具：學習使用測評、牌卡

諮詢技巧：學習如何建立關係、調節情緒、諮詢技術

多元對象工作經驗：了解不同文化、社經地位的工作者經驗

求職技巧：了解履歷自傳、面試技巧與勞動法令

行動計畫：了解如何促發行動、計畫與組裝現有元素

除了諮詢專業的擴張學習，也可評估個人優劣與興趣，鎖定個別產業垂直深入了解，著重個別產業掌握產業資訊，讓自己的諮詢服務更具個人特色，也能奠定自己在特定領域的優勢。比如職游培訓

的諮詢師中便有專攻公職體系的前公務員職涯諮詢師，亦有人資專業出身，能從企業人力策略端切入的職涯諮詢師，確認自己想要專攻的領域，也是能有效率地提升自己的能見度與競爭力的選項。

## 2. 將經驗分享與知識共享作為經營個人品牌的目標而非手段

而我們在與新手諮詢師交流輔導過程，發現相當大部分的諮詢師夥伴們卡關的瓶頸是，不好意思或不知道如何自我行銷，導致個案拓展緩慢。

個人品牌的打造是最有效提升個人能見度的方法，而落地的行為也並非強迫推銷，我們可以從最簡單的方式做起，分享自己的所學與心得，利他幫助到他人的同時，也能讓別人知道你擁有職涯諮詢的相關專業，讓有需要的人可以想起你。

放下「推銷」的濾鏡，調整心態，以「助人」、「分享」的心態出發行事，就能有效地降低自己的心理門檻，真正把分享經驗與視野視作一件能利他，且值得實行的行為，而非只是經營個人品牌以利銷售這樣膚淺的目標。

## 3. 拓展影響力圈

拓展影響力除了經營個人品牌外，也可透過講課教學，以及日常社交等，發揮影響力。特別是參與相關的社群聚會，多多與他人交流，都是非常有效的曝光和增加合作機會的方式！

我們深知相關社群的支持對初出茅廬的職涯諮詢師們，具有相當大的幫助，因此職游一直以來都很重視後續學員的社群交流與經營，也持續為職涯培訓的學員們開設課程，規劃活動，就是為了提供諮詢師們進修與相互交流的機會。

總結來說，職涯諮詢師想提升薪資收入，基礎目標是先累積個案諮詢數，從中精進自我諮詢技巧，同時經營個人品牌。而依據前輩的經驗，想單純靠諮詢達到與正職相當的收入，大約是在正式諮詢三年後才有可能達成每年諮詢超過 100 名的成果。

### 職游合作諮詢師收入提升計畫

希望上述分享可以協助各為諮詢師找到前進的方向，同時職游身為諮詢師培訓單位，想為台灣職涯諮詢職業創造更友善的環境，讓更多助人工作者彼此激勵交流與學習，因此與合作的職涯諮詢師建立了以下收入提升計畫：

爭取公益計畫：讓新手諮詢師有個案諮詢機會，提升實戰經驗能力

輔導經營個人品牌：透過網路建立專業知名度，累積更多案源

創立諮詢師互助會：大家可以互相交流經驗，幫大家找資源

職游建議大家在剛起步的階段，仍保有正職工作，累積個人知名度和開拓多種收入模式的能力，如：講課、開設工作坊等，也歡迎你認識與參與職游課程，持續增能你的職涯諮詢師專業發揮助人價

值！

職游團隊為了使每一位有志於職涯諮詢師的你，在結業後都能順利成為獨當一面的助人者，在課程規劃中特別著重在實際演練與督導交流，誠摯歡迎有志於職涯諮詢師一職的你，成為我們的一份子！

了解更多關於職涯諮詢師培訓計畫：

職涯諮詢師的起點，由助己開始！職涯牌卡線上課程：

Tags :生涯規劃生涯設計生涯顧問職涯教練職涯發展職涯諮詢職涯諮詢師職涯諮詢師課程職涯諮詢師證照職涯顧問

#### Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( []( mailto:cereator0@careercreator.tw) [])

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 職涯諮詢推薦帶你找到適合的職涯諮詢師少花冤枉錢

【職涯諮詢推薦】帶你找到適合的職涯諮詢師！少花冤枉錢 - 職游 =====

×

【職涯諮詢推薦】帶你找到適合的職涯諮詢師！少花冤枉錢 =====

職游 - Coaching - 【職涯諮詢推薦】帶你找到適合的職涯諮詢師！少花冤枉錢

2023 年 1 月 2 日 Coaching, 精選文章

想透過職涯諮詢找到職涯新方向，但不知道該怎麼找到合適的諮詢師嗎？

如何讓自己在進行職涯諮詢時，所投入的時間與金錢等成本，做最有效率的發揮，且能夠精準解決問題，你必須由內向外釐清現況與最迫切的職涯瓶頸，從個人的背景與需求出發，選擇最適領域的諮詢師，才能減少試錯成本。

## 釐清職涯瓶頸

受人推薦的、知名的職涯諮詢師很多，但在預約推薦的職涯諮詢師之前，建議你先花點時間靜下心釐清。

「我當前遇到的是什麼職涯問題？」

職涯與人生規劃交錯而成，職涯諮詢師可以運用其專業扮演引導、協助的角色，但永遠無法離開你的人只有你，你想要的人生與方向，還得靠自己釐清問題，找到正確的解決方向。職涯諮詢師能夠做得是，協助你為自己的人生做出最適合的決定，但永遠無法幫你做決定。

## 職涯問題的類型

職涯困境大致可分為兩類，分別是「外部的職涯發展」及「內部的個人與職涯平衡」兩個面向。

### 外部：職涯發展

想提升外部職涯發展的人，大多已經鎖定想深耕的產業領域，此時需要的協助偏向：產業內部消息、職業未來發展性、工作能力與技巧的提升等。

如果你想解決的問題如上所述，這時適合尋求培訓講師或職場資深前輩的協助，提供你實戰的經驗與作法，就能即時解決外部職涯發展的疑惑。

## 內部：個人與職涯的平衡

外部的職涯發展困境，在找到經驗豐富的前輩顧問後，通常能明確解決。但長期困擾著大家的職涯問題大多是，找不到工作與自我實現的平衡點，以我們的經驗，有部分的個案，明明擁有人人稱羨的工作，但內心卻總覺得這不是自己想要追尋的方向，而越走越茫然。

而此類的問題，通常單純尋求職涯教練、或是資深前輩，是難以解決的，因為它涉及的不只是工作表現或職業發展，更多的是關於我們每一個人內心的探求，天賦、熱情與生涯價值觀的評估。

若你的職涯疑問是想了解，自己真正合適的職涯方向定位，或想尋找失落的工作意義，追求工作與生活的真實平衡等，這些議題因同時涉及工作和心理狀態，尋求具備心理學背景以及職涯發展眼界  
的職涯諮詢師，才能與你一起尋找個人與工作、職涯與生涯之間的平衡，給予專業的建議與幫助。

而當然，不同的職涯諮詢師也有各自擅長的領域與風格，以下介紹職游團隊的諮詢師，提供給有需要的你，期待能幫助每一個迷惘的你，找到前進的方向。

### 職游職涯諮詢師推薦

#### 燕子 | 透過人生設計與共創專案，替迷惘的人帶來行動的勇氣

帶領超過 100 場人生設計活動，擅長運用設計思考，引導諮詢者規劃人生方向，專長領域涵蓋師資培訓規劃設計、生涯輔導、一對一職涯諮詢、教育創新。

適合想要用設計思考角度，重新回顧、檢視、規劃人生的諮詢者們。

#### 璿宇 | 幫助莘莘學子選擇科系與心中熱情，勇渡抉擇關卡

學生的升學好夥伴，專業領域包含科系探索、生涯規劃課程，協助學生探索學涯，在求學時階段釐清自我期待，選擇合適的升學方向。

#### Wendy | 海外工作諮詢首選

具備豐富海外工作經歷，擅長海外工作準備、面試攻略、求職管道、職缺適配度諮詢與破解海外工作迷思，適合想往海外轉職或求職的你。

#### 小玉 | 從金融與會計背景，找到多元自我價值與天賦

專業金融與會計背景，累積該產業知識與發展眼界，能提供金融與會計多元職涯發展諮詢、跨域能力結合，適合想往金融領域的諮詢者，突破既有發展框架，找到職涯新可能。

若你期望在職涯探索的這條路上，能有專業人士的協助，  
職游諮詢服務擁有兼顧內在與外在的職涯發展架構，及累計超過1000小時的諮詢時數。  
你的職涯迷惘，都有我們溫柔承接與引導：

Tags :人生設計求職諮詢職業倦怠職涯設計職涯諮詢職涯諮詢師職涯諮詢師推薦職涯諮詢師類型職涯諮詢推薦職涯諮詢費用跨領域轉職轉職諮詢適合的職涯諮詢師

## Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( []( mailto:cereator0@careercreator.tw) [])

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 職涯諮詢有用嗎？職涯諮詢可以帶給你的 5 大幫助

職涯諮詢有用嗎？職涯諮詢可以帶給你的 5 大幫助 - 職游 =====

×

職涯諮詢有用嗎？職涯諮詢可以帶給你的 5 大幫助 =====

職游 - Coaching - 職涯諮詢有用嗎？職涯諮詢可以帶給你的 5 大幫助

2024 年 8 月 7 日 Coaching, 最新消息, 精選文章

你在學生時期到出社會以來，是否有曾有過「我不知道自己可以做什麼？」、「我不知道我擅長、喜歡什麼？」、「感覺好焦慮、無力，但不知道該怎麼辦……」、「對自己沒自信，不敢勇敢抓住機會……」等想法呢？

如果你曾有此想法，你也並不孤單，根據 518 人力銀行於 2023 年所製作的《2023 新鮮人職場期待與就業焦慮大調查》指出，求職過程中新鮮人最常遇到的困擾分別為「缺乏方向，不知道自己想要做什麼」、「找不到自己滿意的工作」及「擔心工作無法勝任」，也再度顯示出多數台灣工作者不清楚自己想要什麼，以及對自己相對不自信的狀況。

而這些，正就是職涯諮詢希望幫助大家解決的煩惱。

職涯諮詢是什麼？

職涯諮詢是一種旨在幫助工作者釐清工作問題，及實現其職涯、工作目標的服務，諮詢的目標、流程會依照每個工作者的狀態而調整，但通常會包括自我評估及認識、現況卡關問題釐清、職涯目標設定規劃、求職策略擬定等主題。

而職涯諮詢之所以稱之為「諮詢」而非「顧問」，也與職涯諮詢「與工作者一起協力合作，討論出對於自己最好的職涯發展策略」的宗旨相關聯，因此在職涯諮詢中，職涯諮詢師不會主動提供一個「解答」，而是透過深度了解工作者，在給予足夠資訊、協助建立信心的同時，一同討論出一個合適的職涯發展路線。

職涯諮詢的 5 大幫助

職游職涯諮詢師受訓八大內容

而職涯諮詢與坊間的 Mentor、Giver、顧問等的最大的差別，正在於「助人技巧的完整訓練」，前者多數會依照自己過往的個人經驗，提供該領域、產業的直接資訊、解方，但不一定會針對工作者的現況，去調整協助的方式，而職涯諮詢，尤其是職游的職涯諮詢師，完整受過像是如 John Holland、Career Anchor 等心理學專家提出的職涯理論，到實際晤談、引導技巧上的訓練，來給予工作者「不單只是一個資訊給予」，而是更全面性的解決方案。

#### 職涯諮詢幫助一 | 肇清現況問題

在職涯諮詢的初談中，職涯諮詢師會透過大量的提問，來認識、了解工作者的背景資訊及想法，並從中定義要在職涯諮詢中主要解決的主訴問題，之所以如此進行，很多時候在於工作者提出的問題，實際上背後可能有著其他更困擾著他們的核心問題存在。

如同薩提爾冰山理論所敘述的，最外在所顯現或提出的，通常僅是最表層的問題，如在職涯諮詢中最初收到的「不知道怎麼找到理想中的工作」、「內心焦慮，缺乏動力」等問題，在深挖後，實際上需要與工作者一同解決的主訴問題，可能會變為「釐清社會期待造成的壓力及影響」、「解決過往工作經驗的負面影響」等議題。

#### 職涯諮詢幫助二 | 深度認識自己

提到認識自己，你能否快速回答下列的數道問題呢？

我最擅長的技能有哪些？最能讓你進入心流、燃燒熱情的事情是什麼？

自己對於成功的定義為何？自己對於失敗的定義為何？你最為想誰服務？為什麼？對於未來 20 年後，希望自己成為一個怎麼樣的人？在人生中，什麼事情對你最重要？

這幾個問題與我們的職涯發展緊密相扣，也影響著我們在每一段歷程中的判斷基準，而在職涯諮詢中，也會協助每一位工作中去釐清自己的真實想法及目標，尤其在職游的職涯諮詢服務中，會再透過三道牌卡，來幫工作者釐清自己的「職業興趣」、「職能優勢」及「職涯價值觀優先順序」。

延伸閱讀 – 用職游旅人牌卡，發現你的理想職業！－招募優秀會計人才，職游與 Deloitte 開拓創新職涯探索之路

#### 職涯諮詢幫助三 | 重新建立自信心

在職涯諮詢中，普遍的工作者常因為「不知道、不肯定自己擅長什麼」，或常因無意識到自己的強項優勢，甚至是受到冒牌者症候群的影響，而常常困窘或擔心於踏出行動，在職涯諮詢中，諮詢師會透過工作的經歷、對談重點，以及牌卡的結果，幫助工作者確立自己的強項、優勢為何，並給予足夠的肯定鼓勵，來建立工作者對自己的自信心。

#### 職涯諮詢幫助四 | 確立目標及執行方針

在釐清前期的主訴問題後，諮詢師會繼續在職涯諮詢中，結合「工作者過往經歷」、「工作者優弱勢」、「工作者工作期待」、「生涯期待優先順序」等多維度，與工作者一同討論未來職涯發展中，在短、中、長期三個階段的目標。

而在討論目標後，如果工作者對此方向還保有較不確定的部分，例如自己到底合不合適這個職位、方向，或是轉換方向的成本相對高時，諮詢師會再協助工作者制定最低試錯成本的方案，去做該方向合適度的驗證，並從中累積逐步的成果。

如果工作者相對已把握，就會給予實質的求轉職策略、資源，幫助來訪者一步步往自己的目標前進。

#### 職涯諮詢幫助五 | 履歷、求轉職策略建議

到實際的求職面試環節時，諮詢師也能再幫助工作者：

- 履歷、Cover Letter、作品集健檢 • 模擬面試及面試回饋 • 提供產業、公司、職位相關資訊

幫助工作者能以更高的勝率，去迎擊難度不低的求轉職之路。

#### 誰適合參與職涯諮詢？

只要是所有在職場、職涯發展上有所困惑、困擾的工作者，到還在思考自己未來如何發展的學生，都適合參與職涯諮詢，並且每一位職涯諮詢師，都有自己熟悉的產業、領域、職能，及不同擅長的諮詢領域，工作者也可以再依照諮詢師的背景經歷，找尋合適自己的職涯諮詢師。

#### 結語

無論你是剛踏入職場的新鮮人，還是面臨職涯轉型、轉職的中年人，職涯諮詢都能提供有價值的支持協助，來幫助每一位工作者更好地了解自己，制定明確的規劃，並在職涯中更接近自己的理想生活，如果你對職涯諮詢有興趣，歡迎隨時聯繫我們，我們將竭誠為你提供最專業的職涯諮詢服務。

[](

– 預約職涯諮詢服務 – 認識職涯諮詢團隊

#### Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( []( mailto:cereator0@careercreator.tw) [](

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 職涯諮詢有用嗎？職涯諮詢的 4 大項目與 3 大功效

職涯諮詢有用嗎？職涯諮詢的 4 大項目與 3 大功效 - 職游 =====

×

職涯諮詢有用嗎？職涯諮詢的 4 大項目與 3 大功效 =====

職游 - Coaching - 職涯諮詢有用嗎？職涯諮詢的 4 大項目與 3 大功效

2023 年 3 月 8 日 Coaching, Consulting, 精選文章

職涯諮詢是當你在工作上碰到瓶頸、懷疑自我價值、對工作感到茫然迷失方向時，能尋求的一項解決方案，藉由職涯諮詢師的專業以及工具的輔助，協助你看見當前的發展盲點，找到合適的職涯規劃。

了解職涯諮詢的定義，卻還沒親自體驗過的你，可能會懷疑——「職涯諮詢有用嗎？」

只要透過專業諮詢師的對答和引導，就能找到困擾已久的盲點嗎？

跟平常和職場前輩們聊天，吸取建議的差別在哪呢？

職涯諮詢師提供的服務和一般職涯教練、求職顧問的差異又在哪裡呢？

以下歸納 3 項職涯諮詢的重點功效，與 4

大類職涯諮詢的主力項目，讓你更清楚職涯諮詢的專業與效果！

職涯諮詢有用嗎？職涯諮詢的 3 種諮詢功效

一、帶你覺察自我：知道我是誰

許多時候我們在職場上所碰到障礙，不一定源自於工作能力的強弱，而是因為我們不夠了解自己，不知道自己真正想要什麼，把自己擺錯位子，產生工作上難以發揮、或是缺乏動力與熱情，工作沒有成就感的困境。

職涯諮詢能透過專業的工具，引導你深度的探索自我，例如：探索牌卡、價值觀牌卡與 Holland 興趣評量等，加上職涯諮詢師對心理學及市場趨勢、職場生態的專業，能用客觀的角度解析，帶你一步步認識自我性格與性向所在。

職游的職涯諮詢師夥伴們，在諮詢時都會協助個案放下別人的期待眼光，回歸真實的自我期待，才能找到結合自我熱情的工作方向，離理想的自己更近一步。

## 二、帶你規劃職涯地圖：知道我能去哪裡

了解自己只是第一步，但下一步該往哪裡去呢？

職涯諮詢師就像擁有滿滿法寶的哆啦A夢，能透過多元專業的職涯工具協助你規劃出專屬的職涯地圖，並勾勒出你的生涯願景。

職涯諮詢師在諮詢中將擔任客觀引導的角色，並不會「提供解答」，而是在諮詢過程中和你一起挖掘你的個性、專業、背景，可能有機會發展的職涯路徑，形成專屬於來訪者的職涯地圖。

讓你對職涯不再是過一天是一天的迷惘，有了具體的想像與方向。

## 三、提供產業實況與協助行動規劃：知道我能怎麼去

如果你有明確的職涯方向，卻不知道該怎麼踏入該產業，也不確定實務上的工作情況和須具備的軟硬實力，這也是職涯諮詢師能幫助你的地方。

每位職涯諮詢師都有各自擅長的產業與領域，可以尋找對應的諮詢師協助你規劃，包含：需要瞭解與適應的產業與工作業務範圍、有效的求職管道、該產業的求職面試心法等。

諮詢師會根據你的現況，提供你合適的切入方法，以及最新的產業實況與未來趨勢，最終形成完整的行動計畫方案，讓你不只有目標，更有方法能到達心之所向。

職涯諮詢能處理什麼問題？職涯諮詢 4 大主力諮詢項目

職涯方向探索

傾聽生涯經歷，挖掘亮點

牌卡介入：以職游旅人卡探索熱情、職能盤點卡盤點優勢、價值導航卡定位追求

職涯心態培養

職涯自信建立 職場心態強化 認知誤區排解

求職技巧精進

全面優化履歷自傳 目標性策略履歷製作 領英帳號解析活化 模擬面試演練回饋

## 職場環境適應

### 職場適應優化 同儕關係經營 向上管理策略

#### 諮詢者回饋！職涯諮詢實際體驗心得

諮詢者回饋：即使現在還沒有自信，也能看見未來方向「雖然我的個性分析出來是個矛盾組合體，部分自評也低到不可思議，但在諮詢師的溫暖回饋與建議後，反而啟發了我，讓我對於未來想走的方向更加清楚且明朗，反而更有動力去做好並完成目標！」

諮詢者回饋：因為明白了自己的追求，降低了不安感「原本對自己沒有專長與經驗而不安，整理了自己的人生後，發現自己是很享受生活、活在當下，因為對自己的追求更了解，所以也降低了不安感。」

若你期望在職涯探索的這條路上，能有專業人士的協助，  
職游諮詢服務擁有兼顧內在與外在的職涯發展架構，及累計超過1000小時的諮詢時數。  
你的職涯迷惘，都有我們溫柔承接與引導：

更多相關閱讀 **【職涯諮詢推薦】**帶你找到適合的職涯諮詢師！少花冤枉錢

如何看見與重新設計自己的生涯航道

Tags :心理諮詢求職諮詢生涯規劃生涯顧問職業倦怠職涯教練職涯煩惱職涯規劃職涯設計職涯諮詢  
職涯迷惘職涯顧問

#### Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024年12月26日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發一為 **【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】** 點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024年12月26日

從陪伴到啟發一為 **【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】** 點燃人資夥伴與實習生的成長火花

]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

]( ]( ]( ]( ]( mailto:careator0@careercreator.tw) ](

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024職游

TOP

# 職涯諮詢服務該如何收費

職涯諮詢服務該如何收費？ - 職游 =====

×

職涯諮詢服務該如何收費？ =====

職游 - Coaching - 職涯諮詢服務該如何收費？

2023 年 5 月 10 日 Coaching, Consulting, 精選文章

在輔導許多新手諮詢師的過程中，我們發現新手諮詢師經常在服務定價上卡關。

像是助人工作應以助人為導向，該怎麼收費才能兼顧助人與生計，又或是因為諮詢市場尚缺乏參考的收費標準，而不確定該怎麼訂出合乎情理又尊重自我專業的費用。

身為職涯諮詢師引路人的職游，將帶你從以上幾個面向，剖析職涯諮詢的收費標準！

職涯諮詢費為什麼有高有低？

諮詢費用沒有一定標準，費用會隨著諮詢師的背景、證照、經驗豐富度，而有所落差。

舉例來說，新手和經驗豐富的諮詢師收費就會產生落差，而經歷豐富的諮詢師，例如獵頭、海外、外商工作背景，因為屬於市場上的稀缺人才，或具備更豐富的產業知識，也會和一般諮詢師產生落差。

職涯諮詢收費標準如何訂？

以向諮詢師提出問題、採對談方式進行的職涯諮詢為例（以小時計價），可參考市場行情、顧問、諮詢師等訂價範疇為參考依據。

免費到一千一下諮詢費，大多也都是新手諮詢師，處於累積個案經驗的收費階段  
一至兩千內，經歷更豐富、或有個人品牌的諮詢師收費的範圍，屬於有經驗的諮詢師平均收費水平  
三千或以上，是經歷更豐富，或有獵頭  
、海外工作背景的諮詢師，可對應特殊情況，也有較高的收費

而人資、獵人頭背景的諮詢師，大部份服務的客戶以大型企業為主，因此在「職涯諮詢」的角度會偏向企業視角，在諮詢面向上「組織內的職場發展」會遠大於「個人化職涯發展」。

如果希望諮詢更以個人為主、跳脫目前的組織和產業限制，或是更符合個人內在特質與理想生活，還是需要了解諮詢師是否有心理學相關培訓背景，才能更加貼近您的期待。

### 總結：關於職涯諮詢費用

無論你是新手或是有一些經驗的諮詢師，在這條路上的第一步都是從累積大量個案經驗開始，慢慢的你會對自身專業更有自信，也對自己的收費標準更有底氣！

也想提醒助人工作者們，我們的專業不該只是無償給予，當你能用專業去幫助他人並得到合理的利潤，成為生活與職場的養分，並支持你持續精進專業領域，提供更高品質的服務，才能形成正向的循環。

如果不知道怎麼開始，或是對收費標準依然卡關，歡迎加入職游，在職游有新手諮詢師，也有經驗豐富的諮詢師，無論年資深淺，都接受過職游專業且扎實的培訓課，培訓期間皆經歷過大量的個案練習，並傳承前輩精華的實際經歷，不只有深厚的理論與技術基礎，也有諮詢實戰力！在這裡你能與志同道合的諮詢師們一同成長，並在專屬交流社群持續學習，不再孤軍奮戰！

職游團隊為了使每一位有志於職涯諮詢師的你，在結業後都能順利成為獨當一面的助人者，在課程規劃中特別著重在實際演練與督導交流，誠摯歡迎有志於職涯諮詢師一職的你，成為我們的一份子！了解更多關於職涯諮詢師培訓計畫：

而若你期望在職涯探索的這條路上，能有專業人士的協助，職游諮詢服務擁有兼顧內在與外在的職涯發展架構，及累計超過1000小時的諮詢時數。你的職涯迷惘，都有我們溫柔承接與引導：

更多相關閱讀 – 職涯諮詢有用嗎？職涯諮詢的 4 大項目與 3 大功效 –  
【職涯諮詢推薦】帶你找到適合的職涯諮詢師！少花冤枉錢 – 如何看見與重新設計自己的生涯航道

Tags :生涯顧問職涯教練職涯規劃職涯諮詢職涯諮詢師職涯諮詢師課程職涯諮詢師證照職涯顧問

### Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為 【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發一為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]("銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]("資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]("接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]("軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]("B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]("不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

]( ]( ]( ]( ]( mailto:careator0@careercreator.tw) ](

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 職游請問問題 1臺灣全職職涯諮詢師的月收入與諮詢收費均價為何

【職游請問】問題 1：臺灣全職職涯諮詢師的月收入，與諮詢收費均價為何？ - 職游

×

【職游請問】問題 1：臺灣全職職涯諮詢師的月收入，與諮詢收費均價為何？

職游 - Consulting - 【職游請問】問題 1：臺灣全職職涯諮詢師的月收入，與諮詢收費均價為何？

2023 年 7 月 19 日 Consulting, 精選文章

先前我們於職游社群邀請網友提問，關於職游、關於職涯以及關於職涯諮詢等相關問題，收集到了相當多的提問，請大家給我們一點時間，我們後續將一一於官網與官方社群回覆！

打頭陣的第一篇，關於「臺灣擔任全職職涯諮詢師的月收入大約多少，一小時的收費均價為何？」，特邀職游特約諮詢師蔡柏樺撰寫回覆如下：

\\\

根據一些網站上的公開資訊，比如收費機制、每節諮詢費用等等，可以推敲出臺灣的職涯諮詢師月收入範圍，不過還是會因經驗、諮詢時數的多寡，影響收費的基準值。基本上不因為所在地區而有所不同，目前已知線上諮詢的形式佔大多數，全台各地都能無障礙進行諮詢（包含牌卡操作也是）。

一小時的諮詢費用，一般在1,000元至3,000元新台幣不等；排序第二的收入來源是講座授課，鐘點費也因諮詢師的資歷與授課的機構有所不同，一般來說落在2,000至4,000元不等。

當然，諮詢師的收入主要是受到他們工作時間的長短而定，假若一週穩定接案 4-5 次諮詢案量，包含一個月可能會有 1-2 場講座，月收入可能來到 30k-45k 左右，可比肩甚至高於一般基層上班族薪資。

至於更進階的，出版書籍、線上課程、聯盟行銷，這又是另外一個關於個人品牌經營的被動收入來源，需要另起一篇討論，後續有機會再跟大家分享！

本文作者：職游特約諮詢師 蔡柏樺 專長：人資科技、職涯探索、線上教育、金融保險

職游團隊為了使每一位有志於職涯諮詢師的你，在結業後都能順利成為獨當一面的助人者，在課程規劃中特別著重在實際演練與督導交流，誠摯歡迎有志於職涯諮詢師一職的你，成為我們的一份子！

了解更多關於職涯諮詢師培訓計畫：

職涯諮詢師的起點，由助己開始！職游 | 帶你探索職涯的線上教學平台：熱銷 2,000 套的職涯探索牌卡活用教學，噴噴百萬募資課程已正式上架！！以三套獨家職涯探索牌卡，深入探索你獨一無二的職涯內三角，利用熱情、天賦、價值觀，全面定位你專屬的職涯道路。

更多相關閱讀 - 職涯諮詢師薪水高嗎？提升收入的三大要點！- 想成為職涯諮詢師？你需要這 3 項關鍵特質 - 職涯諮詢師培訓課，讓你成為獨當一面的諮詢師！

Tags :斜槓生涯顧問職涯教練職涯諮詢師職涯諮詢師課程職涯諮詢師證照自由工作者跨領域轉職遠端工作

#### Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( [](mailto:careator0@careercreator.tw) [])

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

## 職游請問問題 2如何轉化職場對於延畢的負面看法

【職游請問】問題 2：如何轉化職場對於「延畢」的負面看法？ - 職游 =====

×

【職游請問】問題 2：如何轉化職場對於「延畢」的負面看法？

=====

職游 - Coaching - 【職游請問】問題 2：如何轉化職場對於「延畢」的負面看法？

2023 年 8 月 23 日 Coaching, 精選文章

面對可能有的負面揣測，將它轉換為好奇

在臺灣，雖然延畢有時被視為一種負面的現象，但事實上，在現今的職場中，對求職者的這段經歷，更容易引發面試官、人資的好奇心，那段時間，你忙碌於什麼事情呢？

因此更重要的是，是什麼讓你寧願延畢，也要完成的事情，還有動機是什麼？

誠實面對自己，找出你延畢的原因

我曾經看過一個網紅拍攝的Youtube紀錄型影片，他去採訪曾經的頂尖研究所同學，這位網紅已經畢業七年了，而他當時的同學，還在原來的學校繼續進攻博士學位沒有就業，我起初是抱著一個，心想該不會他是利用這個方式在逃避社會工作，漸漸的潛意識套上濾鏡來看待這部影片。

後來透過他的獨白，他透露，從小到大的讀書環境，都讓他只能一直讀書不做別的，去考取家人期待的那條康莊大道，內心是壓抑且受困的。

一直到研究所畢業，往博士學位進攻的那段期間沒有這麼順利，隨著時間過去，同齡的同學逐一的離開，只剩他自己一個人縮衣節食的居住在學校宿舍中，他說道，這時候的自己，格外的自在。

他可以專心研究自己想學的，再用真正的自己去重溫校園生活，他選修了對未來找工作沒有幫助的幾個學程，他去刺青，去嘗試改變造型，去談戀愛，還跟網紅一起去做美甲（他倆是鐵錚錚的直男），此刻的他覺得自己是全然自由的，多停留一些時間可以去填補曾經遺失的經歷，完整他自己。

你的選擇裡，藏著「你是誰」的線索與理解

分享這個故事，不是藉機鼓勵大家去模仿這位同學，包含他自己也擔心未來就業會不會因為這個經歷，形成求職的障壁。

但這是一個選擇，現今的大學學程會被延畢可能的原因，不外乎是雙主修、輔系，轉系，出國，不屑進修指定門檻的學程（硬是忽略），事實上主導權都在自己身上，那麼，你如此選擇的原因是什麼？

你的挫折與挑戰，都能轉換為你成長的經歷

在職場上，在面試中面試官、人資針對這項問題的提問，就會想要知道你的動機，選擇的原因，因為他們仍然對你的經驗感到興趣，只是要說服他們你能勝任這份工作，這時相當於是展現個人的實力、技能以及工作態度的好時機。

當然囉，延畢可能反應出你在學業上遇到了挑戰，但也可能意味著你在其他領域，如實習或是參與社團活動上，付出了更多的時間和精力。所以，面對職場，我們需要正面並真誠地去說明延畢的原因，並將其轉化為一種成長與學習的機會。本文作者：職游特約諮詢師 蔡柏樺  
專長：人資科技、職涯探索、線上教育、金融保險

若你期望在職涯探索的這條路上，能有專業人士的協助，  
職游諮詢服務擁有兼顧內在與外在的職涯發展架構，及累計超過1000小時的諮詢時數。  
你的職涯迷惘，都有我們溫柔承接與引導：

當然！我們也歡迎你善用工具與知識，自己試著探索內心，找到職涯的無限可能！

\*\*職游 | 帶你探索職涯的線上教學平台：熱銷 2,000

套的職涯探索牌卡活用教學，噴噴百萬募資課程已正式上架！！

以三套獨家職涯探索牌卡，深入探索你獨一無二的職涯內三角，  
利用熱情、天賦、價值觀，全面定位你專屬的職涯道路。

更多相關閱讀 – 如何看見與重新設計自己的生涯航道 – 該怎麼找到適合自己的職涯諮詢師？

Tags :延畢求職求職諮詢職涯探索職涯發展職涯規劃職涯諮詢面試

Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

]( ]( ]( ]( ]( mailto:crareator0@careercreator.tw) ](

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 職游請問問題 3職涯諮詢師在諮詢時遇過的最大挑戰大公開

【職游請問】問題 3：職涯諮詢師在諮詢時遇過的最大挑戰！大公開！ - 職游 =====

×

【職游請問】問題 3：職涯諮詢師在諮詢時遇過的最大挑戰！大公開！

=====

職游 - Consulting - 【職游請問】問題 3：職涯諮詢師在諮詢時遇過的最大挑戰！大公開！

2023 年 9 月 6 日 Consulting, Uncategorized, 精選文章

身為一名職涯諮詢師，不論多麼專業、經驗多麼豐富，在諮詢過程中，仍然會遇到各種挑戰。而在眾多類型之中，其挑戰程度能夠殺出重圍的，以小弟我自身的經驗認為，主要可以分為三種：

談話主題偏離軌道 工作倦怠型 來訪者抗拒改變

以下就三種挑戰類型，也來分享一下我個人的應對經驗與建議！

談話容易發散的來訪者，諮詢師必須引導將談話聚焦在目標本身

關於第一種，時常會因為來訪者非常熱心的，希望能提供給我們許多的資訊，幫助諮詢時的釐清與梳理，所以有可能會發生一下子講主管怎麼樣，下一秒突然講週末會去上繪畫班，然後再提個最近失眠蠻嚴重的，還有些會走向感情線的傾訴。

這不完全是可控制的部分，所以，職涯諮詢師本身要能夠隨時、非常清楚地知道當次的晤談目標是什麼，並且適時地在來訪者未察覺的情況下，轉換談話目標回到談話軌道上，畢竟來訪者的時間寶貴，雙方更不樂見在當次的諮詢結束之後，對諮詢目標毫無進展，而這個任務，是諮詢師的職責所在。

複雜的倦怠成因，需要進行全方位的盤點才有可能治本

再來是第二種，工作倦怠、職業倦怠類型的狀況。

原因在於，造成工作倦怠算是比較棘手的題目，不一定是長期影響讓來訪者變成這樣的情況，這是一項由於多種因素交織而成的結果，除了工作技能、重視的事物、環境的影響之外，再來最關鍵的是職業興趣部分，也就是工作動機的來源。

這意味著諮詢師基本上要拿出所有的武器，來進行全方位的盤點，晤談目標也必須隨時移動到可能的關鍵點上(就像是邊檢查邊診斷)，工程浩大，跟來訪者一起工作的次數也勢必會增加，並且適當的給予回家功課幫助來訪者自我覺察。過程中，一方面要照顧來訪者的情緒變化，也要顧及諮詢進度的階段是否如期，算是相當耗費精神力的情緒勞動活(我自己一天3節已極限)。

舉個例子，有位資深的工作者大約30歲來訪，諮詢的原因是工作倦怠，談論現況時表示：「我其實沒有不喜歡現在的工作內容，只是容易覺得勞累、疲乏，工作動力好像消失了。」這種工作還算感興趣，只是一直覺得哪裡不對，容易累，提不起勁，跟很多時下的敬業工作者一樣，正在用意識力支撐工作動力，不輕易隨便離職。但其實造就這樣情況的徵兆因素有許多，後來，幫助他盤點職業興趣、優勢能力組合、在意的工作價值觀，也運用了敘事事例訪談、現實考核比對、情緒辨識。

最後得知了可能的原因在於：心中重視父母的叮囑，從事家業變成使命，將使命與喜歡的工作綁定，分不清楚其差別。

面對抗拒改變的來訪者，不爭辯，而是協助他辨認事實、鼓舞動機

其中我認為一個最大的挑戰，就是面對抗拒改變的來訪者。

有些人在心裡已經對職涯有了固定的看法與既定的印象存在，難以接受新的觀點或建議。持續沈浸在自己的世界之中，甚至可能會跟諮詢師進行批判性思考的討論（？），簡單來說就是為了反駁而反駁，覺得諮詢師說的不對，這不是我能接受的說法，我可以有一卡車的舉例能與你辯論。

諮詢師的職責不在辯論，而是在做現實考核，比如說，來訪者可能會說：「我覺得很難轉任成軟體工程師」，諮詢師可以回應他：「軟體工程師這個職業並不這麼遙不可及，市面上有相當多的線上或實體課程，可以讓你從0到1的學習成為一名企業能錄取的初階軟體工程師」，來訪者又會接著回應：「我覺得我沒辦法，這個太難了，我沒有相關的背景經驗，我是文組畢業的……」當類似的對話持續下去，就會陷入原地踏步的迴圈。

此時，我們需要耐心且巧妙地引導他們打開思考的視野，讓他們願意嘗試新的可能。另外，保持專業的中立和尊重來訪者的選擇也非常重要。我們的角色是一個引導者，而非決定者，我們的任務是幫助來訪者找出屬於他們自己的答案，而非替他們做決定。

本文作者：職游特約諮詢師 蔡柏樺 專長：人資科技、職涯探索、線上教育、金融保險

若你期望在職涯探索的這條路上，能有專業人士的協助，  
職游諮詢服務擁有兼顧內在與外在的職涯發展架構，及累計超過1000小時的諮詢時數。  
你的職涯迷惘，都有我們溫柔承接與引導：

當然！我們也歡迎你善用工具與知識，自己試著探索內心，找到職涯的無限可能！

\*\*職游 | 帶你探索職涯的線上教學平台：熱銷 2,000

套的職涯探索牌卡活用教學，噴噴百萬募資課程已正式上架！！

以三套獨家職涯探索牌卡，深入探索你獨一無二的職涯內三角，  
利用熱情、天賦、價值觀，全面定位你專屬的職涯道路。

更多相關閱讀 – 如何看見與重新設計自己的生涯航道 – 該怎麼找到適合自己的職涯諮詢師？

Tags :工作倦怠生涯規劃生涯顧問職業倦怠職涯探索職涯教練職涯煩惱職涯規劃職涯諮詢職涯諮詢師職涯迷惘職涯顧問

#### Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

["軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後"]

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

["B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇"]

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

["不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！"]

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[]()

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]() []() []() []() (mailto:careator0@careercreator.tw) []()

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

## 菁英媽媽想上班暫時中離職場女性的職涯下一步

《菁英媽媽想上班》：暫時中離職場，女性的職涯下一步？ - 職游 =====

×

《菁英媽媽想上班》：暫時中離職場，女性的職涯下一步？ =====

職游 - Coaching - 《菁英媽媽想上班》：暫時中離職場，女性的職涯下一步？

2023年2月22日 Coaching, 精選文章

夜深了，在我百無聊賴地滑著平板，嘗試找回我對時間的主控時，已經結婚生子的好友傳來的一串Line 訊息，在這個人生階段的人際關係裡，成了少見的風景。

01:01 「好煩 最近又在做：年度考核」 01:01 「我要面談一堆 寫一堆評語」 01:01 「太煩了」  
01:01 「甚至哄睡完小孩起來寫」

朋友是某外商公司的高階主管，以優秀的能力在職場一路爬升，本來以為得孤老終生，卻在相對遲來的30歲後半，找到了人生的另一半，還馬不停蹄地生了孩子。老來得子的寶貝，在前陣子終於去上了幼稚園，展開了人生的新階段。

但屬於她的新階段卻還沒出現。

或是說，已經出現了。

在這懷孕、生產、育兒的三年間，她僅有因為坐月子短暫離開職場一個月，我在旁都忍不住要為她比一個大拇指，但更多的時候我的心情都比較接近心疼。

她們夫妻倆是雙薪家庭，雖然有請日托保姆，但年幼的孩子需求仍大，加上高壓、高要求、高工時的職場環境，讓她從生產完就大小病痛不斷，印象深刻的是有陣子聽她說得定期到醫院打營養針，否則真是撐不下去。

由於她們家的經濟情況不錯，因此在她生完回歸職場，卻被職場和家庭兩面火烤時，我也多次不負責任地勸她離職，在家安心做全職媽媽，享受人生下一階段難得的悠閒——現在想來都是獨身女子的天真。

前陣子看完《菁英媽媽想上班：美國頂尖名校女性重返職場的特權與矛盾》後，我便深切地反省了這個建議的不夠同理，以及那個選擇背後代表的意涵與可能的未來。

《菁英媽媽想上班》一書的作者帕梅拉史東與梅格·拉芙喬長期關注職場性別與女性職涯議題的作者，在2007年出版的（Opting Out? Why Women Really Quit Careers And Head Home）一書中，訪談了54位畢業於美國長春藤盟校，曾從事專業或管理工作的高成就女性，她們在生子後選擇退出職場，成為全職媽媽的心路歷程。而在12年後，她們再度開啟訪談，從43位受訪者中，嘗試了解她們在「因為家庭」退出職場後，選擇重返職場的經驗與成果。而其中有五分之一從未曾返回職場。

這本書恰好地揭示了在高成就與高挑戰的產業與職位上，要兼顧育兒與工作有多麼困難，而在我們以為最有選擇的族群中，女性又是如何做出退出職場的選擇，以及重返職場的這條路又是如何比我們原先所想的更加困難。

作者指出，大眾媒體散佈的一般理解是，這類女性是為了家庭而辭職。但她們的研究則挑戰了這一件事——全職母親是她們辭職後不得不做的事，而不是她們辭職的原因。

在她們的故事中我們會發現，雖然多次提到了小孩、先生，但敘事的主軸卻是工作，由於她們的高成就工作，通常也是一份「全力以赴工作」，特色就是上班時間很長，以及永無止境的挑戰與突破。在家庭經濟可以負擔時，「女性因育兒離開職場」的事實就常常以「個人偏好」或「性別角色」的理由出現。

而一次（甚至以上）離開職場的紀錄與職涯空檔，將使她們重返職場的路困難重重，且「重返職場」的終點，多數都不是舊職，而常常是全新職位與全新領域。

雖然這些女性在經過一連串的嘗試與碰撞後，仍然有可能滿意重啟的職涯，但客觀來說則是職等與收入都大不如前的全新職涯。

可以說，這些全職媽媽重返職場的路本質上是重新開始，並重塑她們的職業選項。重啟職涯對她們而言，最大的挑戰就是「弄清楚妳真正想要做什麼？」、「想要從中獲得什麼？」——在她們因為育兒而中斷了她們一路拚搏、看似順遂的人生之後。

也許也是因著這樣的迷惘，讓她們在向內、向外摸索下一階段的職涯可能時，也容易從求助者轉往助人者的身份，並因而開啟新的職涯下一站。

我們在職游團隊的職涯培訓師課堂上，就時常能見到相當比例的同學是熱呼呼的全職母親，她們因為育兒而離開了原先的職場環境，渴望找到一份不僅可以兼顧家庭，還能延續職場專業與「社會身份」的工作。並在摸索的過程中，對「職涯諮詢師」的身份產生興趣與回應。

只要受過專業的諮詢師訓練，任何先前的職場經驗，都能轉化為職涯諮詢師的職場知能與專業優勢，不論那是來自於科技業、行銷業、人力資源領域又或者是助人產業。工作時間與工作地點也完全彈性，雖然不能說是一份「輕鬆」、「高薪」的工作，但在職涯轉換的過程中，又或者是作為一個能延續專業、甚至持續積累專業的中繼站，依然是一個相當不錯的選擇。

某次臨近開班，卻收到一位孩子剛出生幾個月的女性來訊詢問可否加入，她因生子育兒離職後，近日即將陪伴老公一同外派中國，她很希望能找到一份能允許她遠距在家，且保有「專業人士」身份的工作。雖然當時該梯次已經滿班，職游還是歡迎了她的加入。

因為我們明白在高成就的高壓職場上，無後援的父母，有多難應對工作的要求與育兒的挑戰。以及有許多勇於承擔母職的女性，並非真正有所選擇。而我們希望能給她們更多的選擇，讓她們在生涯邁入下一個階段時，有更平緩地轉換，能延續積累的職場經驗，並開創新的可能。

作為一個母親，一位妻子，同樣也是一位保有職涯的專業人士。

讓職游陪伴妳，不讓累積的職涯中斷，發現妳獨一無二的職涯可能！

更多「職涯諮詢師養成班」的介紹請見

《菁英媽媽想上班》：美國頂尖名校女性重返職場的特權與矛盾

Tags :全職媽媽全職母親斜槓生涯規劃生涯設計職涯發展職涯規劃職涯諮詢職涯諮詢師自由工作者轉職遠端工作離職

#### Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( [](mailto:cereator0@careercreator.tw) [])

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 薪水是談出來的人資出身的職涯諮詢師教你 3 個談加薪不失敗的秘訣

「薪水是談出來的！」 人資出身的職涯諮詢師教你 3 個談加薪不失敗的秘訣！ - 職游

×

「薪水是談出來的！」 人資出身的職涯諮詢師教你 3 個談加薪不失敗的秘訣！

職游 - Coaching - 「薪水是談出來的！」 人資出身的職涯諮詢師教你 3 個談加薪不失敗的秘訣！

2024 年 2 月 21 日 Coaching, Consulting, 精選文章

「現在這份工作，主管同事、通勤距離、工作內容等各方面都不錯，就是薪水比較差強人意，但若為了加薪而跳槽換工作，似乎又有點可惜…」

你是否也曾因此而掙扎糾結過呢？

確實，要找到一份各方面都令人滿意的工作，尤其是主管同事都好相處的職場環境，除了實力或許還需要一點運氣。且為了爭取加薪選擇跳槽，也有其必要承擔的轉換成本和適應風險。因此，如果在現職就有機會為自己爭取到一份符合期待的薪資，不鼓起勇氣試試就決定離職，除了可惜，或許也不見得是你的主管或公司希望看到的結局。

那麼，既然決定了要放手一搏為自己爭取看看加薪，有哪些秘訣可以有效提高加薪的成功率呢？人資出身的Una今天就來跟大家分享 3

個不可不把握的小祕訣，讓你在跟主管開口加薪時更有說服力！

## 1. 開口的時機最好盡量配合公司的運作規律

一般來說，稍具規模的公司大多都有自己的一套運作機制和時間規律，例如打年度考績的期間，進行晉升或調薪作業的月份等。

那為何開口爭取加薪的時機最好盡量配合公司的運作規律呢？其實道理很簡單，因為主管畢竟也是組織的一員，他或多或少也需要配合公司的制度機制。因此對主管來說，在公司進行調薪作業的時候，為你爭取較大幅度的調薪，比起在其他時間破例為你進行個案提報，相較之下容易也省事多了。

若抓不準公司調薪作業的時間點，Una認為最保險的開口時機就是在打年度考績前的績效面談時。雖然隨著組織扁平化的趨勢，已有越來越多公司採取將晉升與調薪脫鉤的方法，也就是說只要是績效好的員工，即使沒有晉升也可以調薪。但要獲得較高的調薪幅度，年度考績結果勢必是項重要的調薪參考依據，我們可以想像，若一名員工的考績結果普通，主管卻為他爭取大幅加薪，難免容易受到上層的質疑，因此可以說，在不破壞公司運作機制的情況下，取得好考績是你值得被加薪最強而有力的佐證。

## 2. 把績效面談當求職面試，用實際成果證明你值得

誠如前述，談加薪的最佳時機之一就是年度績效面談時。就像我們要準備求職前，都會用心更新履歷和模擬面試一樣，其實績效面談和求職面試的本質都是在銷售自己。

以條列法、實際數據列出你過去的工作經歷和成果（例如：在今年的xx專案裡，我主動提出至少3個流程優化的方法，讓專案提前xx天結案），並不忘向主管分享你對未來工作的規劃或職涯發展期許，展現出你想繼續在這間公司工作的意願和企圖心。關鍵是先讓主管認同自己可為公司創造或帶來的價值，再帶到你的加薪訴求，這樣的做法除了讓你的爭取更具說服力，也會讓主管瞭解你的開口是經過深思熟慮而非衝動之舉，而更認真看待你的訴求。

## 3. 知己知彼，清楚人才的市場行情才有談判的籌碼

抓準了開口的時機，也證明了自己能為公司帶來的價值，那麼應該要求多少的加薪金額才比較合理，而不會讓自己落得獅子大開口的印象呢？

首先我們要知道，在人才市場中，不同的職位或產業自然也會有不同的市場行情，例如工程師和業務這2類職位的薪資區間不會相同，而同樣都是工程師角色，在金融業或在傳產業的工程師，薪資行情也會有所差異。

因此即使不太清楚現職公司的薪資制度，但 Una 仍建議可多多透過求職網站、薪水查詢平台、職業論壇等管道蒐集同產業同職位的外部薪資行情，先清楚自己的市場價值，才會知道目前薪資待遇的合理性，以及有多少幅度的談判空間。

另外，有些員工會利用在外拿到的 offer 條件回過頭和現職公司談加薪，確實有的公司文化會鼓勵這樣的行為，以確保公司給的薪資符合市場行情（如 Netflix），但也有的主管會認為這種作法就像被員工情勒不調薪就跳槽。因此在使用這招前，Una 建議先謹慎觀察自己的公司文化和主管風格，以免一不小心誤踩地雷。

最後別忘了，待人以禮才是成功之道，在交涉的過程中始終秉持著自信且誠懇有禮的態度，即使結果不如預期，也能為自己留下好印象。

其實對公司來說，每一個決策都是種投資行為，若爭取加薪成功，意味著公司認同投資我們將能為組織帶來更高的效益，反之，若爭取加薪未成，也是幫助我們更清楚掌握自己目前在這間公司或主

管心中的價值水平，而有助於我們後續的個人職涯決策（例如和主管進一步討論未來還需再累積哪方面的經驗或提升哪些能力來為自己增值，或者更能下定決心向外求職等），更何況有時候結果不如預期，可能根本是一些我們不可控的因素所致（如公司資源考量、更上層老闆的想法等），那麼這場對話至少也是個好機會讓主管更瞭解你的價值與想法。

總之，把握了上述秘訣，那麼無論成功與否，試一試總有收穫！

本文作者：職游特約諮詢師 Una 專長：人力資源、職涯諮詢

IG : @una\\_walktalk

若你期望在職涯探索的這條路上，能有專業人士的協助，  
職游諮詢服務擁有兼顧內在與外在的職涯發展架構，及累計超過1000小時的諮詢時數。  
你的職涯迷惘，都有我們溫柔承接與引導：

當然！我們也歡迎你善用工具與知識，自己試著探索內心，找到職涯的無限可能！

\*職游 | 帶你探索職涯的線上教學平台：2,000

套的職涯探索牌卡活用教學，噴噴百萬募資課程已正式上架！！

以三套獨家職涯探索牌卡，深入探索你獨一無二的職涯內三角，  
利用熱情、天賦、價值觀，全面定位你專屬的職涯道路。

更多相關閱讀 – 如何看見與重新設計自己的生涯航道 – 該怎麼找到適合自己的職涯諮詢師？

—

Tags :職涯煩惱職涯規劃職涯諮詢職涯迷惘

Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發一為 【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發一為 【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

]( ]( ]( ]( ]( mailto:careator0@careercreator.tw) ](

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024職游

TOP

# 許詮海外工作經驗指南跨國工作前 5 大思考點

許詮 | 海外工作經驗指南，跨國工作前 5 大思考點 - 職游 =====

×

許詮 | 海外工作經驗指南，跨國工作前 5 大思考點 =====

職游 - Coaching - 許詮 | 海外工作經驗指南，跨國工作前 5 大思考點

2024 年 8 月 14 日 Coaching, 精選文章

你嚮往海外職場，卻不知怎麼拿到敲門磚嗎？日前職游舉辦的【產業大師講座】邀請了 XChange 創辦人/字節跳動集團子公司印尼總經理一許詮，許詮在講座中針對「海外職場」分享他的經驗談和滿滿的海外工作乾貨，及在跨國工作可能時面臨的挑戰與機會，本文中，將整理許詮於講座中提及的關鍵要點，來給予對海外工作有興趣的工作者一大幫助。

出海工作前建議思考的五大重點

[](

釐清海外工作的目的

許詮強調，開始海外工作前要先確定好個人動機，無論是追求高薪、增進職業經歷、開拓國際視野，還是探索新生活方式，每個目標都影響著職業選擇與發展方向。了解自身核心動機，有助於精準規劃未來職涯。例如，許多人希望通過在海外工作存下更多的錢，而另一些人則希望能夠帶領大型團隊或在知名公司工作，確定這些目標能夠幫助個人更精準地規劃自己的職業道路。

選擇合適海外工作地

在選擇海外工作的目的地時，不同的國家、地區將會對應到不同機會和挑戰。

許詮根據自己的經驗，指出北美和歐洲的高稅率和高生活成本可能並不適合所有人，相反，東南亞、南亞、南美和非洲這些新興市場，由於當地生活成本較低且工資較高，特別適合那些希望快速存錢並願意接受較艱苦環境的人。

此外，對於想要跟優秀聰明的人一起工作的人，可以考慮中國、新加坡、香港；在中國要管理到較大的團隊也相較有機會。澳洲紐西蘭則適合想要擁有悠閒自在的生活模式的人。

## 選擇合適的跨國公司

選擇適合的公司是成功跨國工作的關鍵之一，許詮指出，台商提供快速外派機會，而陸商或歐美企業則可能有更高的薪資與職業發展潛力。然而，不同公司的企業文化和工作風格差異巨大，需要謹慎考量。以職位來說，企業在拓展新市場時，會開設較多業務行銷的職缺，若是PM、分析、營運角色則通常會放在企業的總部。

## 實現海外跨國工作計劃

許詮以「三點不動一點動」的攀岩比喻，強調在穩定中求變的重要性。他建議，在決定出海之前，應該先確保自己的技能和知識達到一定的水平，至少能讓雇主感受到你有相關經驗。他鼓勵大家看到趨勢、了解求職市場的需要就快速行動。利用「三的三次方原則」呈現個人強項，投遞足夠多的履歷，拿到敲門磚。

## 身份認同與選擇

許詮以摩西的故事為引，強調在職業生涯中保持自我認同的重要性。許詮借此反思自己在職場中的經歷，扮演好自己的角色，但最後面臨高薪和家庭間的掙扎，不忘選擇忠於自己。他認為工作只是生涯的一部分，在女兒出生之際，選擇退休，專注於家庭。此外，他強調及早找到適合自己在職涯維生的工具，以此來實現生活的平衡與滿足。

出海工作充滿挑戰與機遇。透過許詮的經驗分享，對有意踏上這條路的專業人士提供了參考框架與實用策略，有助於他們在全球職場中取得成功。

--

## Recent News

[\[\]\( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗"\)](#)

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[\[\]\( "從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花"\)](#)

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

]( ]( ]( ]( ]( mailto:careator0@careercreator.tw) ](

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024職游

TOP

# 該怎麼找到適合自己的職涯諮詢師

Skip to content 首頁 關於職游 職涯諮詢服務 職涯諮詢師培訓 獨家牌卡與課程 企業服務方案  
精選文章 × 該怎麼找到適合自己的職涯諮詢師？職游 - Coaching -  
該怎麼找到適合自己的職涯諮詢師？2021年12月21日 Coaching, Consulting, 精選文章

這幾年職涯諮詢的服務越來越廣為人知，有許多人聽過這個專業領域，  
不過大家在思考這樣的服務時，通常也會對於這個領域各種相近的名詞感到困惑：  
職涯導師、職涯顧問、職涯諮詢師、職涯規畫師、心理諮詢師…  
那麼多長得超像的頭銜，到底差別在哪裡？

今天隱者就幫大家比較一下這些感覺很像的職業頭銜，加入實際案例，  
把重點回扣到你個人的職涯問題評估，以及諮詢師本身的專業訓練背景，  
讓大家更容易找到適合自己的選擇。

在你需要尋求諮詢協助的時候，希望這篇文章可以讓你少走很多彎路、找到對的人，  
幫你省下動輒2000、3000元鐘點的諮詢費用。

如果是有意想要往這個專業領域發展的夥伴，這篇文章也能協助你找到適合發展的路線喔！

一、最關鍵的重點其實是：目前你遇到哪個面向的職涯問題？光是這件事情就可以談非常久…  
大部分的人並不是職涯領域的問題專家，通常大家只會知道自己卡關了、  
感到茫然困惑、不曉得方向在哪裡，明明找好多人討論、也聽了很多專家的講座分享，  
還是不曉得哪裡出了問題而挫折。這些都是「對於結果的感受」，  
我們必須要重新找到真正的原因。

不過，大家剛開始告訴我們的問題，可能跟實際上的問題不太一樣XD

曾經有個人來找我諮詢，他一坐下來就說：「老師，我越來越討厭現在的業務工作，  
越來越沒有動力、好想離職…但又不曉得自己可以做什麼？」(嘆，是不是跟螢幕前面的…)

在透過職遊旅人牌卡盤點興趣的過程中，他挑選了好多跟軟體工程師相關的職業牌卡。  
完全跟他現在的業務工作，

一點關聯都沒有！

細問之下他才說，

他一直知道自己比較想要當工程師，但是家人認為業務比較賺錢、也不了解軟體工程師的錢景XD  
他是為了符合家人的期望才當業務的。

真正的癥結點其實在於他想要符合家人期待。

後來我跟他討論：其實家人對他的期待，透過他喜歡的軟體工程師路線也可以達成，只是家人不熟悉這樣的職業而已。他可以先一邊準備轉職相關的技能、

一邊跟家人介紹這個行業的發展，再慢慢轉換過去。

現在他正在修這方面的課程，學得很有成就感。

「你以為的問題，可能不是你真正的問題。」這部分其實需要深入思考、好好釐清。

我諮詢時常用的職涯牌卡，很可愛吧 XD

二、確定自己的職涯問題在哪裡之後，可以根據這三個面向分析自己的需求 外在職涯發展：產業內部消息、職業發展未來性、求職策略(履歷自傳、面試技巧等)、提升工作能力與技巧(升遷、薪資談判、向上管理、時間管理等)，這些純知識面、技術面、能力面的部份，我歸類在「外在職涯發展」的主題。內外兼具：了解適合自己的職涯方向定位、探索自己的特質和天賦熱情、如何運用優勢工作、尋找工作意義、想追求工作生活平衡、達成工作成就感等，同時探討工作和心理的話題。內在心理層面：感到焦慮和擔憂、缺乏自信、高敏感、內向、冒牌者症候群、內在充滿負面自我批判聲音等等，甚至人際互動關係，這些涉及較深的內在心理層面議題，會被我歸類在這個地方。

如果你目前想要解決的問題，比較偏向職涯發展，  
這時候具備職場經驗或能力的職涯顧問們(包含培訓講師、成功人士)，就會是很棒的諮詢管道。  
他們不一定有心理學或測評訓練背景，本身的資歷和建議扮演主要的顧問價值。

但如果其實真正原因是內在問題，或是複合心理層面議題。

此時尋求的諮詢管道如果有心理學訓練背景，會比較適合。

要不然可能會花了很多時間，卻還是無法達成目標。

以實際的案例來說：今天如果你希望了解特定職位或產業的深度消息、行業趨勢、  
哪些位置很好、需要具備哪些能力和經驗才能進一步發展，  
該領域的專家前輩就是很適合的諮詢管道。

如果想要了解適合自己的方向，有多元產業經驗的業務經理，可以以業務為中心，  
幫你評估你適不適合當業務，或是你適合當哪一種業務。

(BD/Sales/Pre-sales、2B/2C、精品產業/零售產業、適合陌生顧客開發或是現有顧客維護等等)

但如果跳脫業務領域、完全以你為中心和出發點，  
評估各種適合你職業路線和工作型態的可能性，(業務、行銷、人資、大公司、新創、自由工作等)

沒有同時接受心理學或測評訓練的人，就會難以回答這樣的問題。

這樣的專家面對你的負面感受和情緒，也不一定能回應。畢竟術業專攻不同。

講到這裡，大家可以發現：了解適合自己的職場定位，

其實是同時橫跨外在和內在兩個層面的議題，選擇兼具兩種背景的諮詢師會更容易獲得解決。

如果是以我自己的守備範圍來說，

通常我扮演的是兼具工作經驗和心理培訓背景的職涯諮詢師角色。

(心理培訓包含CDA、GCDF、ICF Coaching、心理諮商不同理論學派訓練、各類測評認證—MBTI/DISC/Rite/Harrison等等) 除了考取CDA國際生涯發展諮詢師證照外，也上了很多諮商課程：完形治療、焦點解決、敘事治療等等。

多數職涯發展和心理層面議題都可以協助，從工作技能、求職技巧，

到了解定位、發掘優勢、減少內在的負面聲音、調適焦慮、建立自信，都可以談到一定程度。

尤其是職涯問題評估診斷，因為我同時具有兩種背景，

容易幫忙釐清真正的問題所在。除了扮演諮詢師角色，

在HR、講師、自由工作、新創等職位和產業的經驗，

也可以扮演這些領域的顧問角色；但如果想要了解更大規模的企業、外商，

或是我不較熟悉的職位和產業，

我就會請對方尋找其他更適合的顧問。同樣的，如果對方需要比較長期的心理諮商，

(8-10次以上，問題較深或需要治療的狀況) 我初步協助調適負面想法和情緒後，

就會轉介給諮商師朋友們。畢竟，評估自己的專業是否可以協助到來訪者，

是最基本的助人倫理之一。而諮商背景的夥伴，擅長深度諮商輔導，

但因為不一定有一般業界經驗，在討論某些工作場景的時候會比較立刻掌握。

每種角色其實都各擅勝場。沒有人能夠具備所有專業、解決所有人的問題，

所以在尋求諮詢之前，可以先初步評估自己的需求、

了解對方的專業背景，並且抱有合理的期待，會是比較好的方式喔！

祝福大家可以體驗到美好的諮詢服務！

也歡迎有需要的大家前來職游進行一對一諮詢服務。你的職涯迷惘，都有我們溫柔承接與引導：

後記：本文是我自己的分類和定義，以觀察到的整體狀況來談，

還是會有個別差異，回到每個專家的背景還是關鍵。職涯導師、職涯顧問等業界人士，文中統稱為職涯顧問，提供本身的經驗作為解決方案，比較容易直接給予建議。2. 職涯諮詢師、職涯規畫師等通常兼具職場經驗和心理學訓練背景的工作者，文中統稱為職涯諮詢師，助人方式提供建議或偏向引導都有可能。心理諮商師是諮商輔導背景、通常較少一般業界工作經驗，助人方式也比較少給予很直接的指導和建議。

如果是想要往這個方向發展的朋友，建議心理層面的技能可以多點一些，

因為大部分的來訪者其實都會合併有這方面問題，

學習初步的助人技巧，可以幫助到更多人的困難。

比如說針對建立自信和消除內在自我批判的負面聲音，我就花了滿多時間著墨和研究，因為這些都是來訪者經常會伴隨的議題。

Tags :上班好累不想上班心理諮商生涯規劃職涯教練職涯煩惱職涯發展職涯規劃職涯諮詢職涯諮詢  
師推薦職涯迷惘職涯顧問轉職離職 Recent News 2024 年 12 月 26 日 UIUX  
設計師，用創意設計驅動用戶體驗 2024 年 12 月 26 日 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花 2024 年 11 月 26 日  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法 2024 年 11 月 2 日  
資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見 2024 年 10 月 30 日  
接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式 2024 年 10 月 2 日  
軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後 2024 年 9 月 25 日 B2B  
經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇 2024 年 9 月 4 日  
不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！社群媒體 BLOG UIUX  
設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法 Copyright © 2024 職游 TOP

# 資料科學家的工作日常介紹從大量數據分析中提取有價值的洞見

隨著數據驅動的決策逐漸成為企業成功的關鍵，資料科學、數據分析正迅速崛起為現代職場中不可或缺的職業。對於那些對數據分析感興趣、並考慮轉職的人來說，資料科學、數據分析領域提供了不同種的發展機會。本文將帶你深入了解資料科學、數據分析的工作內容、所需技能，以及在這個領域成功的關鍵，幫助你判斷自己是否適合這個充滿挑戰與機會的職業。

## 資料科學的基本概念

資料科學（Data Science）是一個跨學科領域，結合了統計學、數學、人工智慧、軟體開發及電腦科學等知識，目的是從大量數據分析中提取有價值的洞見，而隨著資料量以指數級速度增長，企業越來越依賴資料分析來提升收益與推動創新。

領域中，資料科學的常見職位包括有資料科學家、資料分析師、資料架構師、機器學習工程師等角色，各自職位在技術、職位目標上有所不同，後續將會再做更完整介紹，以利大家尋找合適自己的確切方向。

## 資料科學的工作流程

資料科學工作涉及多個方面，包括資料收集、資料前處理、模型訓練及評估和決策應用，其背後需要能夠處理結構化和非結構化數據，使用各種工具和技術來發現數據中的模式和趨勢，並將這些見解轉化為可操作的策略和決策。

步驟一 | 取得資料，從各種來源（如資料庫、OpenData、API等）收集數據，並確保數據的品質和完整性。

步驟二 | 資料前處理，處理缺失值、重複數據和異常值，確保數據的準確性和一致性。

步驟三 | 模型訓練及評估，構建和評估預測模型，並應用這些模型進行分類、回歸、聚類等任務。

步驟四 | 決策應用，將分析結果實際應用在商業場景。

## 資料科學家需要能力

因資料科學的職務眾多，此處需先分享多數職務共同需要具備硬實力，以下是一些關鍵的硬實力：程式技能

目前最主要使用的程式語言為「Python」或「R」，兩個程式語言主要是用以做數據處理和分析，並可透過當中的數據資料庫，如Pandas、NumPy、Scikit-learn、Pytorch等，來做更近一步的分析。

另外常用的語言是「SQL」，用以查詢和操作資料庫，幫助資料科學家、數據分析師高效從資料庫中提取和處理數據。統計和數學知識

從基礎統計學，理解基本的統計概念和方法，如平均數、中位數、標準差、假設檢驗和回歸分析等，了解基本數據各項指標、計算的意思，及線性代數、微積分、概率論等數學知識，用以支持機器學習算法的理解。

更進階版本的，就是各種機器學習算法，如線性回歸、決策樹、隨機森林、支持向量機、聚類分析和深度學習等。數據處理和分析

主能能力包含分析前的數據清洗，透過處理缺失值、異常值和重複數據，來確保數據的品質，避免分析時「Garbage in – Garbage Out」的問題，接續透過特徵工程，來從數據中提取和創造有用的特徵，以提升模型的性能。

#### 數據可視化

資料科學家整理、分析數據後，需要將結果轉換為跨部門也能理解的內容，因此透過數據可視化工具，如使用 Tableau、Power BI、Looker Studio

等工具，將數據分析結果轉化為直觀的圖表和儀表板。雲端技術

熟悉 AWS、GCP 或 Azure 等雲服務平台，來利用雲服務進行數據儲存和計算。

#### 資料科學家重點軟實力

除了掌握資料科學相關的技術和工具外，軟實力也是非常重要的，包含以下的關鍵軟實力，能夠幫助你在這個領域的求職過程中脫穎而出：

溝通能力：能夠清晰地向技術和非技術人員傳達信息，確保理解和行動一致。

團隊合作能力：與跨部門的團隊成員緊密合作，共同完成專案。

問題解決能力：識別、分析和解決複雜問題，找到創新的解決方案。

細節導向：注重細節，確保數據準確性和完整性，影響決策和系統可靠性。

適應力與靈活性：快速適應新技術和方法，保持競爭力和應變能力。

時間管理與專案管理能力：有效管理時間和專案進度，確保按時完成高質量工作。

持續學習的心態：保持好奇心，主動學習新知識和技能，應對新挑戰。

商業敏感度：理解業務需求，將技術結果轉化為實際商業策略，提高業務價值。

#### 資料科學的求職市場

隨著數據驅動決策的重要性日益增加，企業對資料科學領域人才的需求也在不斷增長。以下是作者認為相對擁有較多資料科學領域相關職缺的產業。科技產業：科技公司通常擁有大量數據需要分析和處理，如網路搜尋、社交媒體、電子商務等。這些公司利用資料科學來改進產品和服務，提升用戶體驗。金融服務：金融機構如銀行、保險公司和投資公司依賴資料科學進行風險管理、詐騙檢測、投資分析和客戶細分等。醫療保健：醫療機構和制藥公司利用資料科學進行疾病預測、個性化治療方案、臨床試驗分析和醫療成效評估。零售與電商：零售公司通過資料科學進行市場分析、庫存管理、個性化推薦系統和客戶行為分析，提升銷售和運營效率。製造業：製造業利用資料科學進行生產流程優化、預測性維護、供應鏈管理和品質控制，提升生產效率和產品質量。電

信業：電信公司利用資料科學進行網絡優化、客戶細分、行銷活動分析和客戶流失預測，提升服務質量和客戶滿意度。政府與公共部門：政府機構利用資料科學進行政策制定、公共安全分析、交通管理和資源分配，提升公共服務效率和決策質量。能源：能源公司利用資料科學進行能源生產預測、設備維護、能源消耗分析和可再生能源研究，提升能源利用效率和環境可持續性。物流與運輸：物流和運輸公司利用資料科學進行路徑優化、車隊管理、供應鏈分析和需求預測，提升運輸效率和成本效益。教育：教育機構利用資料科學進行學生表現分析、個性化學習方案設計、課程評估和教育資源分配，提升教學效果和學生成功率。

### 資料科學的各職缺工作內容與性格

此節將介紹資料科學領域的各項職務的工作內容，以下是作者針對目前就業市場的職缺 & 個人經驗去整理的工作內容，請注意此內容僅供參考，實際工作內容可能會因產業、公司、地區、個人經驗與技能等因素而有所不同。以六型人格而言，資料科學工作者的人格特質主要為思考者與組織者，部分工作如果需要發揮影響力，會需要影響者。

#### 資料科學家 (Data Scientist)

收集、處理和分析大規模資料集 建立和評估機器學習模型 提供數據驅動的洞見和建議  
可視化數據以便於理解和展示 與業務和技術團隊協作制定數據策略

#### 資料分析師 (Data Analyst)

收集和清理數據 分析數據並提供洞見和報告 使用統計工具和技術進行數據分析  
建立和維護數據儀表板和報表 協助業務決策過程

#### 資料架構師 (Data Architect)

設計和規劃數據庫結構和架構 確保數據系統的可擴展性和效率 定義數據存取和安全策略  
與開發和運營團隊合作實施數據解決方案 評估和選擇適當的數據管理技術和工具

#### 機器學習工程師 (Machine Learning Engineer)

設計和開發機器學習模型 訓練和優化機器學習算法 部署和維護機器學習系統  
分析模型性能並進行改進 與數據科學家和工程師團隊協作

#### 資料工程師 (Data Engineer)

設計、構建和維護數據管道和ETL流程 確保數據的高可用性和一致性 優化數據存儲和檢索性能  
整合來自多個來源的數據 實施數據治理和數據質量管理

#### 統計學家 (Statistician)

設計和執行統計調查和實驗 分析和解釋數據 開發統計模型和預測算法  
提供數據驅動的建議和決策支持 使用統計軟件工具進行數據分析

#### 商業分析師 (Business Analyst)

分析業務需求和流程 建立和優化業務報告系統 提出業務改進建議 進行成本效益分析  
支持業務策略和規劃過程

#### 資料庫管理員 (Database Administrator, DBA)

安裝、配置和維護數據庫系統 確保數據庫的安全性和完整性 監控和優化數據庫性能  
實施數據庫備份和恢復策略 管理數據庫用戶和權限

#### AI工程師 (AI Engineer)

設計和開發人工智慧算法和模型 訓練和部署機器學習模型 優化模型性能和準確性  
開發和維護AI系統和應用 跟踪和研究AI技術的最新發展

#### 資料科學的職業發展

資料科學領域的各項職務基本上都可以通過不斷學習和提升自己的技能來平移（例如：資料分析師移動到資料架構師），如果發現對數據不感興趣，也可以跳離數據領域變成軟體工程師。而晉升路線則是可以選擇原本領域持續往上往變成資深的資料工作者（例如：資深數據分析師etc.），或是像作者一樣往資料專案經理也是一種選擇，其他路線則是資料產品經理、甚至是Data Team Lead、高層領導職位。

#### 資料科學的各職缺薪水

薪資水準通常取決於多個因素，包括所在產業、公司、地區、個人經驗與技能等因素。且因為資料科學領域是一個非常新興的領域，且還有一些近幾年才出現的職缺名稱（例如：數據治理工程師、AI提示詞工程師 etc.），因為樣本數非常少，所以作者這邊先以樣本數相對多的職缺：資料分析師、資料工程師、資料科學家來舉例。

薪資參考 (月薪範圍P25~P75，指的是將薪資分成四等份，列出第1、第3四分位數)：

#### 資料分析師

#### 資料工程師

#### 資料科學家

參考來源：

資料分析師在各產業的薪水待遇行情 – 104薪資情報

資料工程師在各產業的薪水待遇行情 – 104薪資情報

資料科學家在各產業的薪水待遇行情 – 104薪資情報

如果你對資料科學這個職位感興趣，或者想要更多了解是否適合轉職到這個領域，歡迎與我聯繫，我會根據你的背景和目標為你提供專業的職涯諮詢。撰文者：賴俊杉 職涯諮詢師

現任：知名企業集團總部 Data Project Manager

IG : eddie.lai\\_ins

[](

– 預約職涯諮詢服務 – 認識職涯諮詢團隊

# 跨領域轉職分享公務員的職涯下一站

跨領域轉職分享：公務員的職涯下一站！ - 職游 =====

×

跨領域轉職分享：公務員的職涯下一站！ =====

職游 - Coaching - 跨領域轉職分享：公務員的職涯下一站！

2024 年 5 月 28 日 Coaching, 最新消息, 精選文章, 職能介紹

——「什麼都無法捨棄的人，絕對沒有能力改變任何事。」《進擊的巨人》

你渴望或失落的東西，往往都藏在生活的徵兆之中，需要你隨時留意

考上公務人員，逐漸對整體業務有一定熟悉程度之後，開始覺察到，自己對於工作內容以及整個體制的不舒適感越來越難以忍受。

當時思考過會不會是生活方面有需要解決的議題，所以起初先進行心理諮詢，但在接觸職涯諮詢之後，才驚覺自己對於換工作的意願非常強烈，也發現自己並不是生活影響工作，而是工作影響了生活。

許多人生階段，我們必定有渴望追尋的事物，需要做的就是留意自身線索，不論是身體或心理狀態，一旦內心的聲音有了出口，我們就更有機會更靠近自己。

公務人員的身分是保護罩，也是限制其他可能的藩籬

當今公職氛圍，辭職仍普遍被認為是因為負面的因素導致，不論是負面的職場條件或是負面的個人表現，起因可能為公務人員加入的高成本（國考）以及回任不易，導致其與民間低度人才流動的現象使然；也因為公務人員轉換單位的超低自由度，造成必須辭職才能調任的激烈手段；又或者這份工作在傳統價值中被視為「好工作」，因此形成「離開前，必須確保自己有更好的工作」弔詭現象。綜合下來，辭職幾乎不在公務人員們職涯發展中的選項。

在這樣的背景之下，必須跳脫原有的思維模式，轉職必然會失去薪資競爭力、已累積的專業背景、熟悉的職場文化等等，但如果不想不轉職的代價，可能會失去得更多。我很認同《進擊的巨人》的一段話：「什麼都無法捨棄的人，絕對沒有能力改變任何事。」

選擇不能只看現在，我知道什麼捨棄是暫時的；什麼失去卻是一輩子的。因此做了許多公務人員眼裡「很有勇氣」的決定，但事實上我不認為我用到勇氣，我只是覺察、分析、計畫之後去行動罷了。

想釐清自己是缺乏勇氣、還是一時意氣，不妨讓專業的職涯諮詢師陪你解惑！

透過職涯諮詢或工作者跨界交流，消除轉職的不安感並發現新世界！

在同產業待久了，難免對其他產業感到陌生，進而產生轉職的不安感，我當時進行職涯諮詢以及透過職涯諮詢師的培訓、多與不同產業的人交流互動，除了獲得新知緩和不安感之外，也可以藉由他人對自己的反饋，了解自己可能適合什麼產業或什麼工作。在聽別人分享職場經驗的過程中，可以遇到心想：「好羨慕！我也想試試看！」的時刻，這些嚮往和渴望，都是我轉職的動力來源。

透過 6 次職涯諮詢，轉職心態與進程大躍進

職涯諮詢通常是一系列階段性的活動，過程中發現以往我強迫自己從事興趣符合程度低的工作，難怪越做越提不起勁；我盤點自己的優勢，結合「幫企業解決用人問題」的強烈興趣，擬定未來半年轉職HR的計畫。

職涯諮詢對我來說，比起給予教導式的建議，不如說是有一個思考更全面的人，願意陪伴你討論職涯議題，而旅程不總是直線進行，更多時候是來來回回蜿蜒的路徑。能夠有位專業諮詢師，在我完全沒有方向的時刻，耐心而不帶批判的陪伴著我，直到有了自己的具體目標，這樣的經驗讓轉職的驚滔駭浪衝擊減弱許多，就像生涯無助的時刻有人在黑暗中溫柔的牽著我，一直到我們一起看到出口的光。

進修產業課程、訪談業界人士甚至參與面試，都是正式轉職前必要的探索

為了避免入職後才發現工作不適合自己，聚焦自己想要從事HR相關的工作之後，我除了報名 HR 基礎課程，也做了2位資深 HR 前輩、1 位 HR 顧問的職業訪談以尋求精準建議，遇到 HR 諮詢師同學也會徵詢意見，過程中因為曾經猶豫獵頭工作的適合程度，也找了 2 位獵頭進行職業訪談，甚至同意受邀 2 間公司面試的獵頭工作。

這個階段運用資源連結、廣納建言非常重要，在確定工作適合自己之前，貿然決定很可能白忙一場、耗費更多成本，甚至造成不願再轉換的挫折。

有些人採取在職時轉職，我則是採取在職時規劃、辭職後才行動的方式，原因是我在公職已經無法累積有利未來應徵HR的經歷或能力，因此評估過財務狀況之後，決定先辭職。

辭職之後我去參加 HR 實務認證班，藉此向新的僱主證明我的轉職決心，並在課程中請教 HR 老師如何優化履歷、針對不同職缺寫出客製化的履歷。

投遞履歷及不停面試的環節對我而言是最累人的，也深刻體會求職本身就是一份工作，最後在12場面試中，獲得6個錄取通知，我終於成為招募HR。

現在的工作對我而言很有挑戰性，每天都能鍛鍊到我想增進的能力，能在適度的壓力下成長讓我感到很滿足。鼓勵大家對於理想不要延宕滿足，人生短暫，現在就去追吧！

本文作者：職游 CNC 諮詢師 蔡心羽（Brook）擁有近7年公職經驗，現為軟體業 HR。  
提供溫暖 · 有趣 · 專業的諮詢服務！

若你期望在職涯探索的這條路上，能有專業人士的協助，  
職游諮詢服務擁有兼顧內在與外在的職涯發展架構，及累計超過1000小時的諮詢時數。  
你的職涯迷惘，都有我們溫柔承接與引導：

當然！我們也歡迎你善用工具與知識，自己試著探索內心，找到職涯的無限可能！

\*職游 | 帶你探索職涯的線上教學平台：熱銷2,000  
套的職涯探索牌卡活用教學，噴噴百萬募資課程已正式上架！！  
以三套獨家職涯探索牌卡，深入探索你獨一無二的職涯內三角，  
利用熱情、天賦、價值觀，全面定位你專屬的職涯道路。

更多相關閱讀 – 該怎麼找到自己適合的職涯諮詢師？– 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(上) – 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(中)  
– 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(下)

Tags :職業倦怠職涯探索職涯規劃職涯諮詢跨領域轉職轉職離職面試

## Recent News

[]("UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024年12月26日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]("從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024年12月26日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]("銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

]( ]( ]( ]( ]( ]( mailto:careator0@careercreator.tw) ](

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 跨領域轉職如何用履歷一次就說服

跨領域轉職：如何用履歷一次就說服！ - 職游 =====

×

跨領域轉職：如何用履歷一次就說服！ =====

職游 - Coaching - 跨領域轉職：如何用履歷一次就說服！

2024 年 5 月 15 日 Coaching, 最新消息, 精選文章

—— 跨領域轉職並非不可能，如何在履歷中呈現跨領域優勢職能與心態是關鍵

跨領域轉職前，你需要思考的五個問題：

身為一名招募 HR，我聽過許多人的跨領域轉職動機都是想要提升薪水，或者找到更好的工作機會。但當我進一步與他們交流時，發現有些求職者除了持續強調這兩個因素外，似乎無法清楚表達自己的興趣或專長。他們好像在盲目追求社會給予的期待，而跨領域轉職也成為這種期待的一部分。我建議在正式踏出第一步之前，先思考以下幾個問題：為什麼想要離開現在的工作？

為什麼想要嘗試跨領域轉職？自己喜歡做什麼？或者想要從事什麼工作？

是否有詢問過產業人士？在工作中最看重的三個價值觀是什麼？這份工作是否可以滿足需求呢？

以上問題也是我在面試應徵者時，會詢問的基本內容，目的是避免人選入職後，才發現實際做的事情不是他想要的，快速提出離職。畢竟企業找人同樣需要不少時間與成本！

利用優勢職能，清楚而正確地行銷自己

除了前述的自我探索，將前一份工作經驗轉變為下一份工作的養份才是重要的，我曾在校園徵才現場遇到一位資工背景的學生，他對業務行銷領域有著濃厚的興趣，因家人從事業務工作，從小就有跟隨家人跑客戶的經驗，這使他比一般新鮮人更加了解相關產業知識。

但令人遺憾的是，在他的履歷中卻沒有提及這部分，反而不斷強調自己在社團中的努力。如果沒有跟這位學生交流，我可能會誤以為他只是一位擅長與人溝通的軟體工程師。

因此，要跨入自己理想的領域，記得履歷要放對重點，突顯自己的經驗與該領域的關聯性，而不是盲目地列舉做過的事情，或者認為面試再講就好，先取得門票才是關鍵。就算是具有職涯諮詢師身份的 HR 也沒辦法通靈，該寫的東西記得要先寫！

不知道如何凸顯優勢，或不知道自己可以凸顯什麼優勢，不妨找職涯諮詢師聊聊！

不只適用跨領域轉職的履歷撰寫三大原則！

深入研究所應徵的職缺內容，找出關鍵字並將其融入履歷中。

履歷的重點應放在應徵的職缺上，以此為基準編排自己的經歷。舉例來說，對於上述學生：(1)

強調資工背景是否曾應用於行銷相關工作，例如網站架設等。(2)

在社團中涉及與業務、行銷相關的活動及其成果，非相關經歷則略過。(3)

突顯隨家人從事業務工作的經驗，並表達對該領域的熱忱。

確保履歷敘述流暢完整，履歷就像是你人生故事的縮影，一個完整的故事更能打動人心。

為跨域轉職做出具體行動，展現克服挑戰的堅定信念

在評估應徵者的跨領域轉職動機時，我通常會深入了解他們實際所做的事情。例如，我曾遇到一位半導體製程工程師希望轉換到軟體工程師的領域。我通常會詢問他是如何精進自己的軟體工程師技能的，是否參加過實體或線上課程，以及是否有進修的計畫。

雖然空有熱情不一定能入選，但應徵者強烈的動機，往往是說服企業選擇他的關鍵因素之一！

跨領域轉職確實會面臨許多挑戰，並非每位主管都願意給予不同領域的人機會。然而，只要方向正確，必定存在著機會。特別是近年來，隨著科技和環境的變化，職位需求的多樣性不斷增加，企業需要各種具備跨領域技能的人才。過去的經驗絕對會成為未來發展的寶貴資產！

預計跨領域轉職的你，是否已深刻地探索自我，擁有令人信服的動機或令人欣賞的熱情？如果你並未做好準備，或許職涯諮詢能幫助你在挑戰跨領域轉職前，擁有一份深刻地職涯探索的經驗，也強化你面試時說服主管的底氣。

在生涯轉彎前，利用職涯諮詢強化信心與方向吧！

本文作者：職游 CNC 諮詢師 陳婉茹

專長：擁有6年以上人資經驗，並具備職游導航諮詢師與GCDF證照。

若你期望在職涯探索的這條路上，能有專業人士的協助，

職游諮詢服務擁有兼顧內在與外在的職涯發展架構，及累計超過1000小時的諮詢時數。

你的職涯迷惘，都有我們溫柔承接與引導：

當然！我們也歡迎你善用工具與知識，自己試著探索內心，找到職涯的無限可能！

\*職游 | 帶你探索職涯的線上教學平台：熱銷 2,000

套的職涯探索牌卡活用教學，噴噴百萬募資課程已正式上架！！

以三套獨家職涯探索牌卡，深入探索你獨一無二的職涯內三角，

利用熱情、天賦、價值觀，全面定位你專屬的職涯道路。

更多相關閱讀 – 該怎麼找到自己適合的職涯諮詢師？– 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(上) – 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(中) – 如何規劃長遠的職涯發展？了解職業生涯動態系統的三個三角形(下)

--

## Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( []( mailto:cereator0@careercreator.tw) [])

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 踏出第一步初談的溫馨指南

踏出第一步：初談的溫馨指南 - 職游 =====

×

踏出第一步：初談的溫馨指南 =====

職游 - Coaching - 踏出第一步：初談的溫馨指南

2023 年 8 月 30 日 Coaching, 精選文章

不論你身處何種狀況，我們都理解，初次諮詢對於每個人來說，都是一次新的嘗試與冒險。而在進入初談前，我們想透過這篇文章，與你分享關於初談的事前準備與注意事項，讓你能夠以更安心的心態，迎接這個重要的對話。

一、先問問自己，為什麼想做職涯諮詢？做職涯諮詢的目的是？

無論是初入職場還是希望轉換跑道，職涯諮詢都是探索與前進的機會。這次的諮詢，你期待著什麼？是想解決現在的瓶頸，還是為未來做好準備呢？

在初談中，諮詢師可能會問你：

過往求學/求職的歷程

目前遇到的問題

對職涯諮詢服務的期待

以上問題是可能在初談中會被問及的重要議題，透過提前思考這些問題，可以讓你更有把握在諮詢中表達出你真正的需求和期待喲。

二、問題準備好後，你需要知道初談其實是這樣的

初談會初步開啟關鍵討論

初談是與諮詢師互相認識、談談目前的困惑，及討論諮詢目標等。初談可能不會立刻帶到太多結論，因為我們還需要更了解你。同時，我們明白改變不容易，如果能保留一段時間給職涯諮詢，並鼓勵自己將職涯諮詢視為送給自己的一份禮物，想必是展開諮詢旅程很不錯的第一步！

## 共同討論諮詢規劃

了解你目前的現況和問題後，諮詢師會介紹一些常見可諮詢的方向，例如生涯探索架構、求職技巧、工作適應技巧…等等。讓你了解有哪些方向可以探索，從而更明確地找到適合你的諮詢方向，共同制定一個具體的諮詢策略和目標。

### 敞開心扉，誠實面對自己

誠實面對自己的內心，越真誠的分享，對自己越有幫助，勇敢揭露脆弱也是種練習！職游的諮詢師都有受過專業訓練，請放鬆自在地提問，如果感到不適合歡迎隨時與我們反應。諮詢是很仰賴雙向互動與信任的，也需要你在過程中的投入與實踐，而你也要相信自己能夠透過這個過程找到答案。

請記得，諮詢師會和你一起討論方向，但無法代替你作決定喔！

諮詢師的角色是引導和支持你做出自主、明智的決定，並不會替你做出選擇喲！

## 三、初談即將開始前的小準備

### 找到一個獨處且安靜的空間

在初談開始之前，尋找一個能讓自己獨處、寧靜且舒適的小角落，預先與家人溝通這段時間你需要不被打擾。讓你能夠專注思考、真實表達、隔絕外在干擾的地方。無論是在家中的房間，還是租借會議室或小空間都可以，再來泡上一杯熱茶，開始你與諮詢旅程的起點。

準備好要和我們「線上見面」的設備吧！通常會使用Google Meet進行視訊諮詢。推薦使用電腦或平板，並打開鏡頭，這樣就能與諮詢師清晰地面對面聊天確保設備有足夠的電力，就像是確保自己有足夠的熱情確保網路保持穩定的運行，讓我們不會變成神秘的聲音或是模糊的影像 點我測網速：(建議網速 15 Mbps 以上 比較不會發生延遲等狀況)

如果是實體見面諮詢 諮詢前和諮詢師約定好適合的時間、地點。可以先查好當天交通路線，提早10分鐘抵達先幫自己做好準備。如果選在咖啡廳見面，建議不要一邊諮詢一邊用餐，以免影響諮詢的進行。（空間或餐飲費用由諮詢師和來訪者自行討論）

最後，無論你身處哪個階段，初談都是探索、成長的關鍵一步。希望職游製作的這份溫馨指南能幫助你更好的去準備，迎接初談的到來。這是一個開啟對話、深化思考的機會，讓職游陪你一起攜手踏上諮詢之旅，一起發現未知、探索可能。在即將展開的初談中，期待你能與諮詢師共享愉快的交流時光，並在這趟不容易的旅途中，為你的職涯翻開全新的一頁！

若你期望在職涯探索的這條路上，能有專業人士的協助，  
職游諮詢服務擁有兼顧內在與外在的職涯發展架構，及累計超過1000小時的諮詢時數。  
你的職涯迷惘，都有我們溫柔承接與引導：立即預約一對一職涯諮詢

更多相關閱讀 – 職涯諮詢有用嗎？職涯諮詢的 4 大項目與 3 大功效 –  
【職涯諮詢推薦】帶你找到適合的職涯諮詢師！少花冤枉錢

Tags :工作倦怠生涯規劃生涯顧問職業倦怠職涯探索職涯教練職涯煩惱職涯規劃職涯諮詢職涯迷惘

#### Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為 【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為 【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( []( mailto:careator0@careercreator.tw) [])

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 軟體工程師薪水工作內容全解析了解工程師光鮮亮麗的背後

一直以來，許多人羨慕著軟體工程師的高薪高報酬，許多其他產業的人也想要轉職進入這個領域。然而，就像任何事物一樣，有光明的一面就有黑暗的一面。在決定投入時間和金錢等成本之前，不如先瞭解一下軟體工程師的真實面貌，再來決定加入也不遲喔～

## 軟體工程師工作內容

「軟體工程師」其實是一個很概括的職稱，實際上在徵才網站上的許多職缺，都可以算是軟體工程師的職稱，包含有：

網站開發工程師 系統工程師 專案工程師 應用程式 (App) 開發工程師 後端工程師 全端工程師 …… 等

軟體工程師的核心工作之一就是開發與維護程式碼，不同的職位及各軟體工程師的工作內容，會受到各系統、專案所使用的程式碼或專精領域的影響，而訂定出不同的實際職稱及工作內容，瞭解了這些職稱之後，我們來看看它們工作內容的差異，以下列出比較常見的工程師職稱，實際工作內容仍需以公司在徵才網站或面試過程中的說明為準。

網站開發工程師，專注於開發和維護網站，通常使用 HTML、CSS、JavaScript 等技術，可能專攻前端或後端開發。系統工程師，通常負責設計、實施和維護系統（如企業資源管理系統、人力資源系統等），需要具備清晰的商業邏輯知識。

專案工程師，主要負責協調和管理專案的技術開發，並與 PM 確保專案按時完成，可能參與技術決策和問題解決。

應用程式開發工程師，專注於手機應用程式的開發，常用技術包括 iOS、Android，或跨平台技術。

後端工程師，專注於開發後端邏輯和伺服器端應用程式，負責資料庫、伺服器架構、API 等，偏重於伺服器端技術開發。全端工程師，具備前端和後端技術，能夠從頭到尾開發完整的軟體系統。這是工程師中角色範圍最廣的，需具備多方面的技術技能。

不同的工程師需要使用不同的程式語言來開發，而每個工程師擅長的程式語言也會影響他的職涯規劃，因此，先決定你想開發哪種類型的軟體，會比較容易規劃學習計畫。

## 軟體工程師工作內容佔比

雖然軟體工程師的核心工作是開發與維護程式碼，但除了寫程式，還有很多時間是在做其他事情。以下是一個後端工程師一天工作議程的範例：

9:00 | 檢視前一天未完成的工作，及規劃今日進度 9:30

| 與團隊報告今日計畫，並討論是否有需要協助的事項 10:00 | 專案 A：程式開發

12:00 | 處理客服發出的程式 log 12:30 | 午休 13:30 | 開發會議 14:30 | 專案  
B：針對測試結果除錯、修復功能 16:00 | 專案 C：閱讀規格書，研究新技術 17:00 | 開發會議  
17:30 | 今日工作收尾，進度更新 18:00 | 下班回家 20:00 | 接到系統當機的突發通知，需緊急處理

從業務性質來看，實際上各業務的工作佔比可能為：

開發新程式 | 20% 除錯找問題 | 50% 閱讀規格書 | 10% 會議報告 | 20%

根據不同的職位、職級可能會影響工作比例，這個比例只是先幫助大家容易想像，

### 軟體工程師的工作挑戰

軟體業的性質有二，一是當公司服務的功能、伺服器出問題，或專案延遲時，客戶不會管你是否已經下班，或最近多忙，你都得犧牲掉原本的休息時間處理；二是由於軟體業產業需求變化快速，你很可能必須一直學習、有所產出，來保持競爭力，因此你「下班」之後還有可能得花時間在以下的事項：

緊急問題處理 死線趕工 處理自己的 side project

另一大挑戰是，你可能會覺得軟體工程師工作內容中最大佔比應該是寫程式，但實際上每天真正在寫新程式碼的時間大約只占 20%，剩下的時間都在抓蟲 (bug)，頭疼地思考：「那隻蟲到底在哪裡！！（翻桌）」。

新寫出的程式碼就算能一次通過，還是會不免驚訝：「我亂寫的居然運作了？」有時候儘管一切都順利，卻會在加了一個小功能，整個系統突然崩壞，最慘的是你有時候根本不確定 bug 是因為哪一天寫的程式所引起的，這時你就得回去追訴問題錯誤源頭是什麼，今天找不到那隻蟲，明天還得再繼續戰鬥。

上述的場景如果已經讓你夠苦惱了，那還有另一個會讓你扼腕的事——無止盡的會議，不管是使用者會議、主管會議，還是 PM 會議，你都可能會遇到莫名其妙的需求，此時如果有好的 PM 或主管，他們會幫忙過濾無理需求；若遇上比較「不講武德」的 PM 或主管，你可能就得加班處理。

此外，閱讀文件也是工程師工作的一部分，因為魔鬼藏在細節裡，尤其是當你面對沒有技術背景的 PM 提出的需求時，你必須具備足夠的敏感度來找出問題並解決它。

### 軟體工程師常用程式語言

此外，技術日新月異，用戶可能會要求你將最新的技術加到系統中。既然是最新技術，工程師當然不可能天生就會，只能花時間學習才能滿足需求，所以工程師是一個不斷學習才能跟上時代的職業

，而且學習速度要非常快，許多程式語言可能一年內更新多次，為了適應新版本，學習新語法也是必須的。

以常見的程式語言為例就包含有：

JavaScript | 更新非常頻繁，幾乎每月都有新的 ECMAScript 版本釋出。

Python | 更新頻率較長，每 1-2 年會發布一個大版本。

Java | 更新頻率相對較慢，但每個版本都帶來許多新功能和改進。C++

| 更新頻率較慢，但每次更新都經過嚴格測試，確保穩定性。

### 軟體工程師特質所需

基於上述的工作內容及性質，你可以評估你是否擁有以下特質，來初步判斷是否適合軟體工程師的工作：

好奇心強 | 工程師需要對新技術和工具充滿好奇，樂於探索解決問題的新方法，並持續學習新技能。  
問題解決能力 | 喜歡面對挑戰並享受解決複雜問題的人非常適合，因為軟體開發過程中經常會遇到各種技術難題，需要具邏輯思維和分析能力。耐心與細心 | 寫程式碼、除錯和測試需要高度專注和細心，要能夠處理大量細節，並在面對複雜問題時保持冷靜。創造力 | 軟體開發不僅僅是技術工作，還需要創造性思維來設計創新解決方案，尤其是在設計系統架構和使用者體驗時。能夠自律與持續專注 | 軟體開發通常需要長時間獨立面對程式碼開發工作，自律性高的人較能夠自我管理並專注完成任務。

學習及適應力 | 技術領域發展迅速，適應變化並樂於學習新技術的人會在這個職業中更有成就感。

綜合以上，如果你是一個擁有以下特質的人，相較於其他人你叫可以勝任軟體工程師這個工作。

### 常見程式語言介紹

至於市面上這～～～麼多程式語言，如果你想轉職成為工程師，應該從何著手呢？

首先，你應該先瞭解自己，對於什麼樣的產品是比較有興趣或熱情的，有些人喜歡線上音樂播放軟體，有些人喜歡遊戲想要製作遊戲，有些人喜歡手機 app 隨身攜帶的感覺，有些人喜歡將任何事情自動化，不同的程式語言會有他不同的原生特性以及該程式語言擅長的領域，這邊舉出幾個比較常見的程式語言擅長的領域：

#### C#

桌面應用程式（如Windows Forms、WPF）。

企業級應用程式開發（特別是在微軟技術堆棧中）。遊戲開發（Unity 引擎主要使用 C#）。Web 應用程式開發（ASP.NET）。

## JAVA

企業級應用程式開發，特別是後端伺服器。Android 應用程式開發（雖然 Kotlin 現在更流行，但 Java 依然被廣泛使用）。大型系統和分散式系統的開發（例如金融系統）。

## Python

資料科學、機器學習（使用 Pandas、NumPy、TensorFlow 等類別庫）。

自動化腳本和工具開發。Web 開發（Django、Flask 等框架）。網路爬蟲和數據分析。

Javascript：前端開發（瀏覽器端開發，如React、Vue、Angular）。

## C++

系統軟體開發（操作系統、驅動程式、嵌入式系統）。

遊戲開發（特別是遊戲引擎和高效能應用程式）。高效能應用（如金融交易系統、圖形處理）。

## PHP

Web 開發，特別是動態網站和內容管理系統（如 WordPress）。小型到中型網站的快速開發。

API 開發和資料處理後端系統。

## Ruby

Web 應用程式開發（特別是快速原型和 MVP 開發）。自動化腳本和輔助工具。API

開發和後端應用。

以下則是一些比較常見的學習建議：

想開發遊戲：C# 和 Unity 想開發手機應用程式：Android: Kotlin 或 Java iOS: Swift iOS & Android: React Native 或 Flutter 想做網站或網頁應用：網站開發：HTML/CSS 和 JavaScript 是基礎。前端框架例如 React 或 Vue.js 後端伺服器開發：Node.js、Python、PHP 或 .NET。

想做資料分析或機器學習：Python 想做自動化工具或爬蟲：Python

想做系統軟體或嵌入式系統：C 或 C++

## 推薦自學資源

Hahow Udemy（提供有免費課程） Skilltree

軟體工程師薪水區間

最後，薪水也是非常現實的考量，這麼多人對於工程師如此趨之若鶩，因為這個行業有著高薪的光環。然而，並非所有工程師都能年收百萬。

大多數大學畢業的新鮮嫩肝工程師或轉職工程師大多數的年收為 50 萬，若是你累積了一定的經驗或擁有足夠的 Side projects 可以拿出去說嘴，才有可能為自己殺出一片天，另外 Side project 是對於工程師的能力表現非常重要的工具之一，畢竟在公司花了大約 80% 的時間都在跟蟲蟲或人類作戰，白天哪有時間去累積作品表現能力？（薪資結構可另外參考 104 薪資情報：）

## 小結

至於我，為什麼面對這樣的生活超過 10 年？因為我的夢想是透過我的能力幫助人們過上更好的生活。如果我開發的系統能幫助你做出更明智的決策，或我的軟體能提升你的生活效率，對我來說，這就是最值得的成就了。

寫程式不僅僅是編碼，機器、系統軟體這些東西存在的目的是為了讓人類生活更美好。當然，能利用這項能力賺錢，無疑是錦上添花。如果你只是追求高薪，還有許多其他高薪職業，不一定要寫程式；但如果你找到了寫程式的熱情和動力，歡迎加入工程師的行列～

## 本文作者介紹

Saori | FMCG 外商技術副理 經營有個人部落格「人生探索手札」、Podcast 「職涯探索家」。

[](

– 預約職涯諮詢服務 – 認識職涯諮詢團隊

# 透過價值導航牌卡 探索你的理想生活

透過價值導航牌卡，探索你的理想生活 - 職游 =====

×

透過價值導航牌卡，探索你的理想生活 =====

職游 - Coaching - 透過價值導航牌卡，探索你的理想生活

2023 年 4 月 26 日 Coaching, 精選文章 你也是價值觀渣男嗎？

面對工作生活中一個又一個選擇時，若你不清楚人生重視的價值觀順序，就很容易看見這個也不錯、看見那個也心動，什麼都想要的結果，就是讓我們永遠活在擔心錯過的焦慮裡，或是被無窮慾望淹沒的疲累中。

相反的，若內心有明確的價值觀與準則，它們就像一座燈塔在忙碌的世界中，能指引著你穩定前行，就算遇上難題你也清楚自己為何而戰，遇見抉擇也能順應心意，做出最無愧於己的決定。

畢竟人的資源有限。時間有限、我們的精力和才華也有限。

「價值導航牌卡」是一套能陪伴我們釐清內心重視之價值觀的體驗工具，讓你掙脫外界眼光與想法的影響，揭開掩蓋在內心深處的渴望，並誠實面對、排序與取捨，讓你能循著真正重視的信念面對生活與工作！

## 價值導航牌卡簡介

價值導航卡經歷職游團隊耗時一年的開發研究，淬鍊 4 套人類價值觀與工作價值觀理論，力求簡潔、易懂、好用，創造出這套簡單又可單人體驗，可單人體驗，也可多人一起遊玩，引導你我放下他人期待與社會的框架，真正往內探索自我，釐清內心重視的價值觀。

牌卡包含 4 大面向主題：「自我與生活」、「美德價值」、「人際關係」與「工作追求」，真正全方位帶你真誠面對每一個面向，找出自己真正重視的價值觀。

## 價值導航牌卡適合對象

面臨重要生涯選擇與轉折，想釐清自我工作、生活價值觀

容易受社會價值觀影響，經常不自主想滿足他人期待

想系統性的幫助他人找到職涯方向（包含職涯諮詢師、老師、家長、企業 HR 或主管等）

對成為職涯諮詢師有興趣，想了解相關內容 已經購買牌卡，想知道更多隱藏玩法

價值導航牌卡能幫你

帶你釐清內心最在乎的價值觀，讓你面臨重大決策，做出不後悔的決定

釐清未被滿足的期待落差，為自己安排生涯行動與策略 探索工作及生涯價值觀的系統性方法

破除對傳統職業選擇的迷思，找到你的方向指南

如何使用價值導航牌卡

價值導航牌卡提供一人和多人版的體驗模式，一人體驗時可空下 1-2 小時，靜靜的自我對話，多人版體驗提供類似桌游模式，讓你在遊玩體驗中能深度認識朋友、認識自己。

**【玩法說明：個人版】** 我最在乎的前十名，自我的靈魂拷問

挑選你最在乎的價值牌卡，搭配牌卡內的靈魂拷問題，將你想到的內容想下，逐步釐清自己的內心想法。

2\. 我心中的天平，有比較才有取捨

每個人的資源都是有限的，我們能輕易的意識到金錢的限制，卻鮮少關注個人時間與精力的有限，價值導航牌卡中的道具能引導你，用金錢籌碼具象化的形式來思考「我願意花多少時間達成這項目標？」當你看著自己為每一張牌卡分配籌碼，你或許會驚訝會反思：「我在每張牌卡上投資的時間籌碼與在乎程度，和我現在時間比例的分配一致嗎？」

3\. 生活改造王：落實關鍵價值觀

除了釐清自我在乎的價值觀，價值導航牌卡也能引導你從想要進入落實。

挑出最想要加強的 2 張價值觀卡，將 2 張卡分別放到底圖的數字軸上，誠實的面對自己當前對這件事的滿意度，這時候你可能會發現，針對自己在乎的事當前卻不是這麼滿意，反思一下，若能提升滿意度，我能做到的一件小事是什麼？

**【玩法說明：團體版】** 夢想拍賣會：歡樂的團體互動玩法

透過模擬拍賣的場景，用價格競標競爭各種價值牌卡，帶你在遊玩中釐清自己最重視的價值觀。每個人根據自己對該價值觀的重視程度，競標該價值牌卡，最高價者得標，整場體驗將所有價值牌卡拍賣結束後，看看手中持有的價值牌卡，和參與夥伴們一起分享交流，你願意付出高價換取的緣由。

2\. 爐邊夜話：透過牌卡聊聊平常說不出口的心裡話

屬於溫馨小品的體驗方式，適合邀請同事、伴侶或家人共玩，增進彼此感情與深度對話。每個人各自挑選自己最重視的 3 張價值牌卡，與他人分享這個價值觀對你的意義，以及落實在工作生活中，你是怎麼實踐的，讓彼此了解對方重視的價值觀，因為了解更能尊重與相處。

來自學員的好評回饋：

：「透過牌卡的引導很多東西被整理出來了！」

♀：「重新思考了工作跟自己的比重，想好要放棄什麼真的很難。」

：「操作工具的時候，可獨立也可連貫。連貫的時候會發現一些從來沒有想過的洞見！」

擁有清晰價值觀的人生，讓你在面對任何挑戰時，都知道自己為何而來、為何而戰，辛苦是為了追求什麼，少了許多無奈與茫然的情緒，因為對工作生活有更高的掌握度，成為自己生命的主人，你自然會過得更快樂。

職游團隊已透過職游旅人卡為超過 2,000 位以上來訪者提供專業諮詢服務，也很期待能將這套實用又有趣的職涯探索牌卡，推廣給更廣大的需求者，因此我們在去年推出了結合牌卡與線上課程的專屬課程！

不論是「職涯失去方向」的你，或是「期待以熱情重新校正」的你，職游旅人牌卡都是最適合你的職涯探索工具！

以全方位的 價值導航卡 為自己重新定錨：

看更多職游獨家開發 職涯探索牌卡 介紹：

職游 | 帶你探索職涯的線上教學平台熱銷 2,000  
套的職涯探索牌卡活用教學，噴噴百萬募資課程已正式上架！！  
以三套獨家職涯探索牌卡，深入探索你獨一無二的職涯內三角，  
利用熱情、天賦、價值觀，全面定位你專屬的職涯道路。

期待每個人都能發揮所長，熱愛自己的生活！屬於你的職涯從這裡開始

Tags :價值導航卡心理諮商求職諮詢生涯規劃生涯顧問職業倦怠職涯探索職涯教練職涯煩惱職涯規劃職涯設計職涯諮詢職涯迷惘職涯顧問

Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

["從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花"]

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

["銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法"]

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

["資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見"]

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

["接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式"]

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

["軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後"]

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

["B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇"]

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

["不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！"]

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( [](mailto:crareator0@careercreator.tw) [](

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP

# 銷售專家揭密成功業務必備的四大關鍵心法

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法 - 職游 =====

為了提升您在我們網站的使用體驗，我們將蒐集必要的 cookies  
以確保最佳的服務品質。若您選擇繼續瀏覽本網站，表示您已同意我們的(隱私權政策)。

同意

Customize Consent Preferences

We use cookies to help you navigate efficiently and perform certain functions. You will find detailed information about all cookies under each consent category below.

The cookies that are categorized as "Necessary" are stored on your browser as they are essential for enabling the basic functionalities of the site. ... Show more

Necessary Always Active

Necessary cookies are required to enable the basic features of this site, such as providing secure log-in or adjusting your consent preferences. These cookies do not store any personally identifiable data.

No cookies to display.

Functional

Functional cookies help perform certain functionalities like sharing the content of the website on social media platforms, collecting feedback, and other third-party features.

No cookies to display.

Analytics

Analytical cookies are used to understand how visitors interact with the website. These cookies help provide information on metrics such as the number of visitors, bounce rate, traffic source, etc.

No cookies to display.

## Performance

Performance cookies are used to understand and analyze the key performance indexes of the website which helps in delivering a better user experience for the visitors.

No cookies to display.

## Advertisement

Advertisement cookies are used to provide visitors with customized advertisements based on the pages you visited previously and to analyze the effectiveness of the ad campaigns.

No cookies to display.

同意 Save My Preferences

×

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法 =====

職游 - 精選文章 - 銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

2024年11月26日 精選文章, 職能介紹

在現今競爭激烈的職場中，業務能力被視為不可或缺的核心技能。不管是剛進入職場的新鮮人，還是已經有一定經驗的銷售人員，甚至是上班族，但想要透過行銷自己創造職場舞台，都會希望能不斷提升自己的銷售技巧。職游在8.9月分別邀請到兩位銷售主管，舉辦產業講座，由這兩位來自不同產業的銷售專家所提供的寶貴經驗與實用建議，帶領大家深入了解成功的業務心法。

這兩場講座分別由擁有豐富軟體銷售經驗的資深主管 Claire Fang和電子新創公司業務開發總監吳則澔擔任講者，他們透過自身的實戰經歷，向所有想進入銷售領域的人傳授如何在職場中破關斬將的秘訣。

一流職場的破關心法：Claire Fang的實戰經驗

目前在新創公司擔任董事長的Claire Fang曾任知名軟體外商業務副總，曾帶領60人銷售團隊創造破億業績。她的職涯經歷橫跨網路產品、導入顧問及軟體新創公司，展現出在不同產業中如何運用業務技巧取得成功的絕佳範例。Claire 強調，建立人脈和把握合作機會是她職涯成功的兩大關鍵。

她分享了一個具體的故事，說明了即使在她不經意的情況下，因為她始終保持良好的工作態度與成果，讓她獲得了新工作的機會。這樣的經驗告訴我們，無論身處何種情境，專業的表現永遠能為自己帶來意想不到的回報。

除了人脈建立，Claire 還介紹了銷售領域中各種職位的差異，特別是行銷、售前(pre-sales)、業務(sales)、維護續約角色之間的不同。她建議想進入銷售領域的人，應先了解自己的特質，並選擇最適合自己的職位，以便在職場中走得更長遠。

Claire 的重點建議 人脈就是力量：Claire 提醒大家，業務工作最核心的就是與人接觸、建立關係。因此，無論是正式場合還是非正式場合，都要保持專業，因為你永遠不知道何時機會會找上門。選擇適合的銷售職位：每種銷售職位對個人的需求不同，了解自己的強項和性格，才能選擇最能發揮自己潛力的職位。

持續學習與成長：銷售行業瞬息萬變，掌握最新趨勢和技術，才能在競爭中保持優勢。

### 雙贏銷售的底層邏輯：吳則澔的談判技巧

吳則澔作為一名電子新創公司的業務開發總監，在議價談判和商業拓展方面擁有豐富的經驗。他認為，了解客戶需求、展現產品或服務的價值，並利用時間差製造談判的急迫感，是談判成功的關鍵。

他強調，業務人員在面對客戶時，不應該單純推銷產品，而是要以客戶需求為出發點，讓客戶感受到你的產品或服務能真正幫助他們解決問題。同時，吳則澔也指出，團隊合作在銷售中至關重要，業務人員不能單打獨鬥，必須依賴後端團隊的支持，才能更好地為客戶提供服務。

吳則澔的重點建議 了解客戶需求，創造雙贏局面：成功的銷售在於精準掌握客戶的需求，並展示出你的產品或服務如何能夠解決他們的痛點，這樣才能促成交易。善用時間差，提升談判的緊迫性：適當地利用時間差，讓客戶感受到機會的時效性，能在談判中有效促成合作。團隊合作，互相支持：銷售工作並不是一個人的戰爭，業務人員需要依賴團隊的配合，尤其在解決技術問題或滿足客戶需求時，前後端的緊密合作至關重要。

### 如何成為出色的業務

不論是 Claire 還是吳則澔，兩位講者都對業務工作的核心要素有幾個相似的見解。建立人脈，把握合作機會：銷售工作的本質在於與人互動，擁有廣泛的人脈網絡能為你帶來無數的機會。要在合作中展現專業與積極的態度，為自己創造更多可能性。了解自身特質，選擇適合的職位：銷售領域內職位多樣，了解自己的性格、優勢與興趣，才能選擇最適合自己的發展方向。深入了解客戶需求，並展示價值：成功的業務員不僅僅是推銷產品，他們還需要了解客戶的需求，並展示產品或服務如何幫助他們解決問題。重視團隊合作，積極爭取資源：銷售人員需要在前線與客戶接觸，但也需要依賴後端團隊的支持，才能有效解決問題、滿足客戶需求。因此，積極爭取資源與公司內部協調同樣重要。

### 成為頂尖業務的關鍵

業務工作充滿挑戰和機會，但每一個成功的業務員，都必須具備出色的溝通技巧、強大的團隊精神，以及對客戶需求的深刻理解。Claire 和吳則瀠的經驗告訴我們，銷售並非人人都能勝任，但每個人都可以是自己最好的銷售員。透過建立人脈、了解自身優勢、與客戶共創雙贏局面，你將能在銷售領域中找到屬於自己的成功之路。

## Recent News

[]( "UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗")

2024 年 12 月 26 日

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗

[]( "從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花")

2024 年 12 月 26 日

從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER 尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花

[]( "銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法")

2024 年 11 月 26 日

銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

[]( "資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見")

2024 年 11 月 2 日

資料科學家的工作日常介紹，從大量數據分析中提取有價值的洞見

[]( "接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式")

2024 年 10 月 30 日

接案自由工作者 8 年經驗分享 | 破解迷思，幫助你評估是否適合自由工作模式

[]( "軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後")

2024 年 10 月 2 日

軟體工程師薪水、工作內容全解析 | 了解工程師光鮮亮麗的背後

[]( "B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇")

2024 年 9 月 25 日

B2B 經營分析師工作解析 | 喜愛整理資料、統整數據你的職業選擇

[]( "不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！")

2024 年 9 月 4 日

不知道要做什麼工作嗎？經營公司思維 4 步驟找出合適方向！

[](

職游是職涯助人者的成長導航，提供職涯諮詢師課程、獨家生涯牌卡與課程，並創造諮詢媒合、諮詢師交流等平台，期待無論是助人者還是來訪者，都能發揮所長，熱愛自己的生活！

社群媒體

[]( []( []( []( []( mailto:caredator0@careercreator.tw) [])

BLOG

UIUX 設計師，用創意設計驅動用戶體驗 從陪伴到啟發—為【LIGHT SEEKER  
尋光者暑期實習計劃】點燃人資夥伴與實習生的成長火花  
銷售專家揭密：成功業務必備的四大關鍵心法

Copyright © 2024 職游

TOP