

# 中華大學 107 學年度職場爭霸計畫



執行期間：107 年 10 月 1 日至 108 年 6 月 30 日

主辦單位：中華大學

承辦單位：學務處就業輔導與校友服務組

合作單位：PAC 測評中心



## 一、計畫主旨：

為協助學生做好職涯規劃與就業準備，與專業測驗評量中心合作，引進一系列高成效、有系統之求職配套課程——「職場爭霸-就業力養成」培育計畫，提供畢業後立即就業之學生參與，該系列課程讓同學提高就業信心與準備度，讓當時參與之學生能按部就班找到適性理想的好工作，讓學生累積足夠的就業力，達到畢業即就業的核心目標。

## 二、計畫說明：

近年來，台灣年輕人的競爭力不斷的受到關注與討論，學校教育更被質疑所培養的學生不是企業所需要的人才，以這個時代的企業組織環境來說，工作步調加快、工作量增加，技術能力被設備系統取代，企業需要具備多元、具整合力、管理協調等軟實力的人才，也因此中華大學自 2013 年起與 PAC 合作開啟”職場爭霸計畫”，從適才適所出發，以建構企業所需的軟實力人才而努力，過去歷經五屆的「職場爭霸-提升就業力活動」分析，中華大學大四畢業生所面臨的就業困擾總體來說在於：1. 自我探索不足。2. 自信心缺乏。3. 對職場認知不夠。4. 產業脈動連結度敏感度不高。

根據歷屆中華大學職場爭霸計畫的參與學員的回饋，同學對於職場爭霸一系列的”認識自己、認識企業和企業導師的互動訓練”課程皆感到獲益良多，而無論是授課講師、企業導師與參與學生多認為這樣的課程活動如能提早展開，更能協助學生提早認識探索自我，發揮個人的特色與增加自我的價值，建立長期的、正面的職能觀念，使之後準畢業生在實習與求職的過程中能夠順風順水，走上成功的職涯之路，這也正是職場爭霸的就業力教育核心理念。

## 三、計畫目標與效益：

- 1、協助學生從認識自我特質以及能力盤點，了解自己的就業力。
- 2、在具生涯諮商背景的輔導員引領下，深入探索自我與職涯發展，更能協助學員自覺與行動
- 3、所有學員集中培訓，日夜共學共進，便於凝聚學員共識，建立職涯學伴關係
- 4、實際接觸企業領航者，並有機會以具體成果展現個人能力與潛能，開啟職涯第一步
- 5、邀請在職中階主管加入，擴大企業參與，增加學生能見度，製造就業機會。

## 四、參加條件：

大三及大四的學生。



## 五、課程內容：

### 階段一－體驗課程：

從講授與實作中讓同學體驗職場爭霸的活動形式，提升同學興趣並接受報名。

1、時間：11月20日、11月29日、12月4日；13:00~16:00。

2、地點：工程一館創新廳E104

3、分別邀請生涯發展諮詢師、企業資深主管等來校，以自我探索、職場雷達與軟實力建構等主題引領來參加的同學對於生涯的探索有不一樣的認知，進一步鼓勵同學認真看待自己的未來並採取行動。

4、介紹中華大學CDA導師的生涯諮詢專業，並鼓勵同學預約CDA導師的生涯諮詢時間。

日期	時間	講題	講師
11月20日	13:00~16:00	從生涯到職涯－成為自己的生涯設計師	林俊宏
11月29日	13:00~16:00	企業觀點－業界怎麼看大學生與人才的需求	郭希文
12月4日	13:00~16:00	成就自己－實踐生涯目標的方法	高尚美

## 亞伯特·班度拉 自我驅動理論





## 階段二－職場爭霸營隊：

有鑑於中華大學相當重視學生的實務實習經驗，並走向大四學生即進入企業實習的策略，將職場爭霸的時間提前，針對即將邁入職場的第一線學生，包含大三與大四的學生，透過密集式生涯探索建構性營隊，以自我驅動理論為基礎，運用 CDA 資源建構學員自我認知、目標確立、行動規劃、自我實現，並融入企業導師針對性指導與企業選才，協助其做好踏入職場的準備。

時間	課程階段	課程主題與目標	備註
Day1 108 年 1 月 16 日	承諾	開營式－承諾與期許	
		自我覺察、夢想未來	生命曲線圖
		探詢生涯方向	
		發掘生命任務	
		興趣價值分析	生涯興趣量表、職業價值觀量表
		同心圓-回顧、自省、行動	
Day2 108 年 1 月 17 日	定向	建構軟實力	
		自我能力盤點	軟實力分析表
		職場探索	工作分析表
		立定職涯目標	職務說明書
		同心圓-回顧、自省、行動	
Day3 108 年 1 月 18 日	分析	職能分析	
		職涯藍圖	職涯藍圖計畫
		企業導師督導	
		同心圓-回顧、自省、行動	
Day4 & 5 108 年 1 月 19 日 108 年 1 月 20 日	行動	職涯藍圖	職涯藍圖計畫
		設定行動方案	職涯藍圖計畫
		求職準備 I	履歷檢核表 & 模擬面試
		簡報與督導	
		同心圓-回顧、自省、行動	
Day6 108 年 1 月 21 日	啟航	求職挑戰	企業選才回饋單
		反思與改進	
		結業式－目標與期待	

### 內容說明

#### 1. 承諾

##### (1) 執行方法：

- a. 在開營式中，帶領所有參與同學，說明營隊活動的進行，學分的獲得方式，並透過活動引領學員進入探索生涯





的準備，為自己的未來職涯發展訂下期許，也為未來 6 天的活動投入立下承諾。

- b. 透過分組工作坊的方式，在老師與輔導員的帶領之下，運用生命曲線圖、自我描畫等工具，經歷生命故事現場，讓學生回顧過去的自己、了解現在的自己，進而展望未來職涯目標。
- c. 每天晚上在輔導員的帶領之下，透過自我覺察與內省，反思現在的自己，並為明天的自己做好準備。

## 2. 覺醒

### (1) 執行方法：

- a. 以分組工作坊的方式，在老師與輔導員的帶領之下，運用生涯彩虹圖、軟實力盤點等工具，勾畫自己的生命藍圖、分析人生的角色比重、自我的優勢劣勢，找到未來的方向。
- b. 透過生涯興趣量表、職業價值觀量表的解析，讓同學從興趣與價值觀的角度去了解自己在職涯選擇上的適配性
- c. 盤點自己在學習、社團、打工的經驗，學習用 BAR 的方法評估自己的長處與缺失，找到自己的優勢的切入點，訓練口語的表達與自我呈現的能力

## 3. 定向與分析

### (1) 執行方法：

- a. 以演講與分組探索的方式，引領學員認識企業運作、組織架構，讓學生了解企業架構與職務類別的工作內容與未來發展，了解企業所需人才，規劃自我職涯藍圖，進一步建立職涯目標及其對達成目標的熱忱。
- b. 介紹 ABC 模型，協助學生檢視學生所選定的”能力”，“態度” “企圖心”，是否契合所選擇的職涯目標，並協助學生了解現實狀況與企業期望的差距。進而提供指導及輔導，經由自學(知識)及運用(經驗)，持續提升就業力。
- c. 承接建構自我及設定的職涯目標，透過老師、輔導員、企業導師的協助，分組研討相關工作職務的角色責任與對應能力，使學生得以聚焦並有目標的前進、養成具備 31k 的就業能力

## 4. 行動

### (1) 執行方法：

- a. 以目標工作與自我解析為開端，進一步設定目標與學習計畫，探討學生自我認知的優勢劣勢，以及學習求職應有的態度與方向，釐清個人與目標工作的差異，並做好學



習計畫與準備，進一步透過個人簡報與分享，見賢思齊，調整與學習

- b. 學習如何在眾多履歷表中勝出、依據求職目標完成有質量有具體內容的履歷表。同時透過模擬面試了解自己說話的缺點、如掌握關鍵問題的回答、以及解面試可能遇到的情況

#### 5. 啟航

##### (1) 執行方法：

- a. 透過企業獵才的模式，以團體面試的方式，讓學員展現自己的企圖心與能力，透過企業人士的眼光來給予回饋與鼓勵，進一步提供學生與企業媒合就業的機會
- b. 以分組交流的方式，在老師與輔導員的引領下，透過求職就業成長團體的形式，使同學在團體驅動-同儕的支持與個人驅動-自我的企圖的雙重支持下，對自己的職涯計畫行動方案給出承諾。

### 六、參加時程：

自 107 年 10 月 1 日~108 年 6 月 30 日(實際時間以課程安排為準)。

### 七、報名期限：

即日起至 107 年 12 月 20 日(四)

### 八、報名方式：

- 1、請將本報名表電子檔寄至 job\_opass@chu.edu.tw。
- 2、紙本經系主任同意後，紙本同步送至就輔組。
- 3、體驗課程後接受現場報名

### 九、合作單位：

PAC 測評中心

### 十、承辦單位：

學務處就業輔導與校友服務組

### 十一、承辦人員：

韋慶德先生 分機：6150；0932117427