國立臺北護理健康大學

- 課程主題：當職場壓力及他人(S)情緒波及時應如何自處及調適

- 黃文玲講師

講師經歷:台科大102級 EMBA 管研所畢

- 潤泰集團擔任20年零售事業部帶領七個品牌利潤中心的部門最高主管兼任管理部主管，統整品牌經營發展，財務，MIS,人資，總務，行政，採購部門
- 管理顧問公司:針對經營管理策略，人力資援及內訓這塊做服務， 本人於產業30年經驗，對於團隊運作部門溝通，任務落實執行，是我認為無論AI如何發展，一個成功的企業，人力資源管理是為來企業發展最重要的事
- 同時於業界擔任業師，主講經營管理及建構組織發展
- 中華民國健身運動協會樂齡指導員

- 所以進入職場後大家最擔心的是??

- 您覺得您的直屬主管約幾歲???他們普遍
- 個性如何?

- 所以進入職場後大家最擔心的是??
- 針對進入職場的擔憂，00世代年輕人最擔心的事情前3名
- 分別為「同事難相處（26%）」
- 「主管緊迫逼人（17%）」
- 「薪資成長性低（14%）」
- 而「時常加班、工作長（12%）」、「工作壓力過大（11%）」則分別排行第4、5名。

課程大綱

- 職場壓力
- 適應新職場方法
- 5個新鮮人初入職場心法(從被動轉為主動)

- 如何不被情緒控管低的人影響

- 學校跟職場有何不同
- 住家裡跟住宿舍有何不同

適應新職場方法

- 1 保持積極心態，勇敢面對挑戰
- 剛開始工作時，你可能會遇到許多陌生的任務，甚至會犯錯，但請記住每個職場前輩都曾是新人，沒有人一開始就什麼都會，與其害怕出錯，不如保持積極的心態，勇於學習、主動請教，這樣才能快速成長！
- 2 培養解決問題的能力，增強職場競爭力
- 職場上最受歡迎的人，往往是「能解決問題的人」，而不是「只會提出問題的人」。當遇到困難時，試著自己先找答案，思考可能的解決方案，再向主管或同事請教，展現你的 主動性與獨立思考能力

適應新職場方法

- 3 了解上司的作風及期望
- 每位主管的管理風格不同，有些注重細節、有些重視結果。因此理解上司的工作方式與期待，能幫助你更有效地完成工作，避免不必要的誤解與挫折。可以觀察主管喜歡的溝通方式(書面報告還是口頭彙報)，並了解主管的優先事項，確保自己工作的方向符合他的期望。
- 4 弄清楚工作量的問題及時間管理
- 很多新人剛進職場，容易低估自己的工作量，導致事情越積越多，掌握時間管理技巧，可以讓你的工作更有效率，避免不必要的壓力。還必須學會拒絕不合理的額外工作，當負擔過重時，可以向主管討論如何調整。

適應新職場方法

- 5 勿忘初心 找出使命感
- 工作不只是為了薪水，還有找到自己的價值與意義，才能讓你保持動力，長期穩定發展。當你知道自己為什麼而努力，工作就不再只是壓力，而是自我成長的機會。定期檢視自己的進步，讓自己保持成長的動力

5個新鮮人初入職場心法(從被動轉為主動)

許多職場新鮮人往往因為缺乏經驗，而犯了一些看似基本卻容易忽略的錯誤。這些錯誤不僅會影響自己的工作表現，也可能會給主管和同事留下不好的印象。

- 一、遲到早退是大忌，小心被老闆盯上！
- 也因此在職場上，準時是一種基本的禮貌，更是對工作的負責。遲到早退不僅會影響自己的工作進度，也會對團隊造成困擾。
- 🎯應對方式：
- 1. 設定鬧鐘，並提前10分鐘出門
- 2. 如果遇到意外狀況，導致無法準時上班，一定要提前向主管報備
- 3. 請假後，要做好工作交接
- 如果需要請假，一定要做好工作交接，避免讓同事的工作受到影響。

- 二、不懂裝懂，只會讓自己更糗！
- 在職場上，遇到不懂的事情時，一定要勇於發問。不懂裝懂不僅會讓自己陷入困境，也可能造成更大的錯誤。
- 🎯應對方式：
- 1. 在工作中遇到問題，先自己嘗試解決，但是要設定截止點
- 2. 請教問題時，要態度禮貌，並將問題描述清楚
- 3. 善用各種學習資源

- 三、團隊合作很重要，別當豬隊友！
- 在職場上，除了做好自己的本職工作之外，還很重要的一點就是學會與他人合作。為什麼呢？因為職場不是一個人的戰場，而是需要團隊合作才能完成目標。
- 🎯應對方式：

- 1. 尊重同事的意見和想法

- 2. 樂於與同事分享自己的知識和經驗

- 3. 主動分擔團隊的工作。

- 四、時間管理是職場必備技能，別再拖拖拉拉！
- 時間不夠用？工作永遠做不完，加班到深夜也是常態。結果，工作效率低下，壓力大得喘不過氣。
- 如果你能夠有效地管理時間，那麼你就能在更短的時間內完成更多的工作，從而提高工作效率，降低工作壓力。
- 🎯應對方式：

- 1. 學會制定工作計劃和優先排序

- 2. 避免拖延症。 拖延症是時間管理的大敵

- 3. 善用時間管理工具

- 五、工作不是生活的全部，學會平衡才是王道
- 工作後自己是否像陀螺一樣，不停地旋轉？工作、加班、應酬，佔據了你所有的時間和精力。結果，你感到身心俱疲，對生活也失去了興趣，最後導致工作也受到的影響。
- 工作固然重要，但生活也需要被重視。你不能把所有時間都花在工作上，也要抽出一些時間來陪伴家人、朋友和自己。
- 🎯應對方式：
- 1. 學會勞逸結合
- 2. 學會說不
- 面對不必要的工作，要學會勇敢地說不。不要為了迎合他人而犧牲自己的休息時間和個人生活。

- 3. 保持健康的生活方式

職場中最可怕的是人??

- 在職場中，我們總會遇到各式各樣的人。有些人能讓工作變得輕鬆愉快，但有些人卻像是隨時會爆炸的炸彈，讓人不寒而慄。
- 讓我們來看一個實例

- 小玲是一家知名科技公司的行銷專員，今年28歲。她性格溫和，工作能力出眾，在公司裡人緣不錯。
- 德是個有能力的人，但他的脾氢卻差得可以。動不動就對人吼叫，說話尖酸刻薄，甚至還會摔東西。
- 一天，阿德又因為一個小錯誤對小玲破口大罵。這次，小玲決定不再默默忍受。她深吸一口氣，冷靜地對阿德說：「阿德，我理解你對工作品質的要求。但是，我希望你能用更尊重的方式跟我溝通。我們是同事，應該互相幫助，而不是互相傷害。」

- 這次的經歷讓小玲意識到，面對同事的壞脾氣，默默忍受並不是最好的解決方法。相反，設立清晰的底線，並勇於表達自己的感受，才能真正改善工作環境。

- 請思考2分鐘，如果您是小玲,您會如何??

應對阿德的壞脾氣。總結出了以下有效的策略：

- 1. 保持冷靜：當阿德開始發飆時，小玲學會了深呼吸，保持冷靜。她發現，越是冷靜，就越能看清楚問題的本質。
- 2. 設立明確的界限：小玲明確地告訴阿德，她可以接受建設性的批評，但不能接受人身攻擊或是不尊重的言辭。
- 3. 使用「我訊息」：小玲學會了用「我感到...」這樣的句式來表達自己的感受，而不是直接指責阿德。這種表達方式往往能讓對方更容易接受。
- 4. 尋求共同解決方案：與其單方面接受責罵，小玲學會了主動提出解決問題的建議。這不僅能夠轉移阿德的注意力，還能展現自己的能力。
- 5. 記錄事件：小玲開始記錄下阿德發脾氣的時間、原因和影響。這些記錄不僅能幫助她分析問題，也可以在需要時作為證據。
-

- 應對阿德的壞脾氣。總結出了以下有效的策略：您有何良策??

- 隨著時間推移，小玲的策略開始見效。阿德的脾氣雖然沒有完全改善，但至少在跟小玲溝通時會稍微收斂一些。更重要的是，其他同事也開始學習小玲的方法，整個團隊的氛圍漸漸變得更加和諧。
- 然而，改變並非一蹴而就。有一次，阿德又因為一個專案的延誤大發雷霆。這次，小玲決定採取更堅決的態度。她說：「阿德，我理解你對專案進度的擔憂。但是，你現在的行為已經嚴重影響了團隊的工作氣氛。如果你無法用更專業的方式溝通，我會把這件事報告給主管。」

小玲的故事告訴我們：

1. 尊重是相互的：即使是在職場中，我們也有權利要求得到基本的尊重。

2. 溝通很重要：很多時候，衝突源於誤解。學會有效溝通可以解決許多問題。

3. 設立界限不等於對抗：設立界限的目的是建立健康的工作關係，而不是挑起衝突。

4. 自我保護很重要：在職場中，我們要學會保護自己，不要讓他人的情緒影響自己的工作和生活

。

5. 勇氣可以改變環境：有時候，一個人的勇敢行動可以改變整個團隊的氛圍。

- 職場如同一場馬拉松，我們會遇到各種各樣的挑戰。重要的是，我們要學會在這個過程中不斷成長，將每一次挑戰都視為學習和提升的機會。

- 所以，親愛的職場夥伴們，下次當你遇到一個脾氣暴躁的同事時，請記住小玲的故事。不要毫無底線地忍受，而是要勇敢地為自己發聲，用智慧和勇氣來化解衝突。也許，這將成為你職場生涯中最寶貴的一課！

例:阿華總會在主管面前說：「還好有我督促，這個案子才能如期完成。」小玲試過很多方法，包括直接跟阿華溝通、向主管反映、甚至刻意保持距離，但情況都沒有改善

- 搶功勞?????
- 首先，她開始在工作前就先和阿華討論分工，並把討論內容用電郵記錄下來。這樣不僅能釐清責任歸屬，也能讓主管清楚看到每個人的貢獻。其次，她學會在阿華表現出色時，主動給予肯定和讚美。有一次，阿華做了一份非常詳細的市場分析報告，小玲就在會議中說：「阿華的數據分析很專業，讓我學到很多。」這種正面的肯定，讓阿華明顯感到訝異，也讓他的態度開始有了轉變
- 更重要的是，小玲開始把阿華視為一個可以合作的夥伴，而不是競爭對手

這個故事告訴我們幾個重要的啟示：

- １、理解背後的原因：討人厭的行為背後，往往隱藏著對方的不安全感或其他需求。試著包容這些原因，才能找到更好的解決方法。
- ２、轉換敵人為盟友：與其把精力花在對抗上，不如找出對方的優點，建立互助互惠的關係。
- ３、建立清楚的界線：適當的工作分配和書面記錄，能避免很多不必要的誤會和衝突。
- ４、正向回饋的力量：真誠的讚美和肯定，往往能化解人際關係的僵局。在職場上，我們無法選擇同事，但可以選擇如何與他們相處。與其讓負面情緒影響工作心情，不如學習用更聰明的方式來處理人際關係。畢竟，每個讓我們感到困擾的人，都可能成為推動我們成長的助力。
- 後要記住，職場中沒有永遠的敵人，也沒有絕對的盟友。重要的是要用智慧和同理心來面對每一個人，因為你永遠不知道，今天的討厭鬼，會不會成為明天的貴人。在這個充滿挑戰的職場環境中，懂得轉化人際關係的智慧，往往比單純的工作能力更加重要。

職場新人常見問題四 壓力過大，影響工作表現與身心健康

- 新人常常因為對工作要求過高，擔心自己表現不好，而感到壓力過大，影響到健康與情緒。
- 解決辦法：
- ✓ 接受自己還在學習的事實：沒有人一開始就完美，給自己時間成長，不要過度苛責自己。
- ✓ 適時與朋友或前輩傾訴：當壓力大時，可以與信任的人聊聊，尋求支持與建議。
- ✓ 培養紓壓習慣：運動、閱讀、聽音樂、冥想，找到適合自己的方式來放鬆心情。

- 剛進入新職場的新人常常面臨高壓環境，無論是適應新環境的焦慮、工作上的壓力，都容易造成睡眠品質不佳的困擾營養，讓你每天都能保持好精神！

- 結論
- 適應職場是一個過程，給自己一點時間！記得，每位職場前輩都曾經歷過「新手期」，所以別害怕犯錯，也別急著要求自己完美，永遠保持學習的心態、勇敢迎接挑戰，慢慢適應新環境，你一定能夠在職場上找到屬於自己的一片天地！

人若一天工作8小時工作40年有8萬個小時在工作別讓自己不開心

- 職場感」指的是在工作環境中展現專業態度、溝通技巧，以及適當的人際互動行為。它涵蓋了對上下級關係的理解、溝通方式的拿捏，以及對職場文化的適應程度。五代同堂的職場環境下，在企業領導者與工作者都必須擁抱標準答案的多樣性。唯有理解不同世代的標準答案，才能有效對話、整合團隊力量，創造個人與團隊的最大利益。能團隊合作不求個人英雄主義也是現今企業中最需的人才

- Q&A TIME

激盪夢想　點亮明天
夢想種子的推手

謝謝指教!!