

107年大專校院職涯輔導種子教師培訓

職涯輔導諮詢技巧與應用
講師：林昭吟

2018/04/20

職涯輔導諮詢技巧與應用

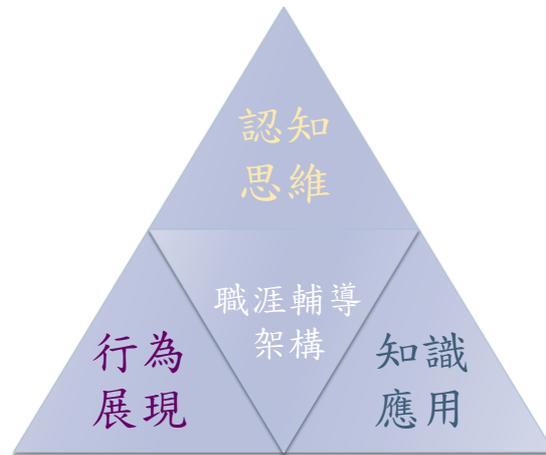
主題大綱

時間：15:00-16:30

- ▶ 職涯諮詢概念
- ▶ 職涯問題界定與諮詢技巧
- ▶ 職涯諮詢技巧應用
 - ▶ 目標探索諮詢技巧
 - ▶ 履歷諮詢技巧
 - ▶ 面試諮詢技巧



職涯輔導諮詢技巧與應用



職涯諮詢概念

職涯輔導的觀念與認知

認知思維

- ▶ 職涯 (Career)
- ▶ 職涯發展 (Career Development)
- ▶ 職涯規劃 (Career Planning)
- ▶ 職涯管理 (Career Management)
- ▶ 組織職涯/無疆界職涯/多元職涯
- ▶ 職能 (Competencies)
- ▶ 職涯探索
- ▶ 職涯目標
- ▶ 職涯生命週期



知識應用

- ▶ 產業現況與未來發展趨勢
- ▶ 就業市場供需與資訊
- ▶ 全球人才發展趨勢
- ▶ 科技與生活型態變遷
- ▶ 策略性人力資源管理
- ▶ 國內外產業或國家政策
- ▶ 職業職務知識
- ▶ 勞動法規及相關就業法規
- ▶ 職能選才與培育
- ▶ 跨文化適應與求職準備
- ▶ 人才媒合資源
- ▶ 創業經營管理



行為展現

- ▶ 職涯輔導的角色與功能
- ▶ 溝通技巧
- ▶ 親和關係
- ▶ 同理關懷
- ▶ 環境佈置
- ▶ 晤談技術運用
- ▶ 自我揭露與經驗分享
- ▶ 分析與建議表達模式
- ▶ 應變與危機處理
- ▶ 能力限制



倫理

- ▶ 尊重隱私與意願
- ▶ 謹守專業倫理與個資保密
- ▶ 不可強加自己的價值觀與選擇
- ▶ 不可傷害來談者
- ▶ 瞭解自己能力的限制
- ▶ 不框限在自己的經驗架構評斷來談者



職涯問題界定 與諮詢技巧

確認問題與輔導策略

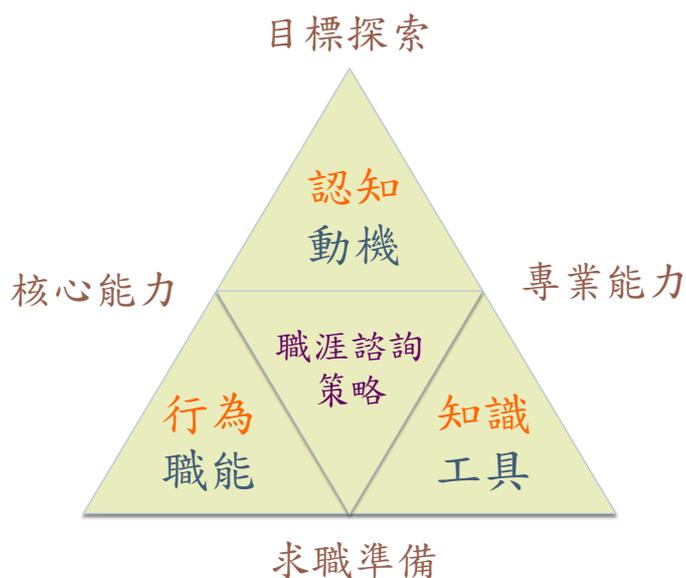
職涯輔導諮詢歷程



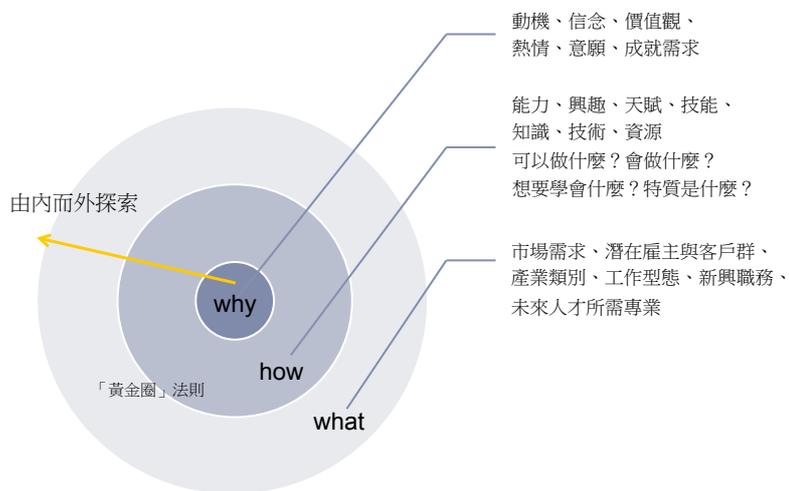
職涯輔導諮詢技巧

- ▶ 探索階段：
 - ▶ 建立關係，蒐集資訊
 - ▶ 專注，傾聽，反應，同理，發問
- ▶ 洞察階段：
 - ▶ 澄清需求，確定優先次序，設定焦點解決主題
 - ▶ 摘述，挑戰，立即性，目標設立，聚焦，個人化等
- ▶ 行動階段：
 - ▶ 目標探索，分析與建議，設定行動計畫
 - ▶ 立場分析，腦力激盪，得失評估，行為改變等

職涯問題的界定與諮詢技巧



問題界定



職涯諮詢的溝通技巧

- ▶ 專注
- ▶ 傾聽
- ▶ 同理心
- ▶ 非語言訊息
- ▶ 口語反應
 - ▶ 問句
 - ▶ 具體化
 - ▶ 反映
 - ▶ 澄清
 - ▶ 摘述

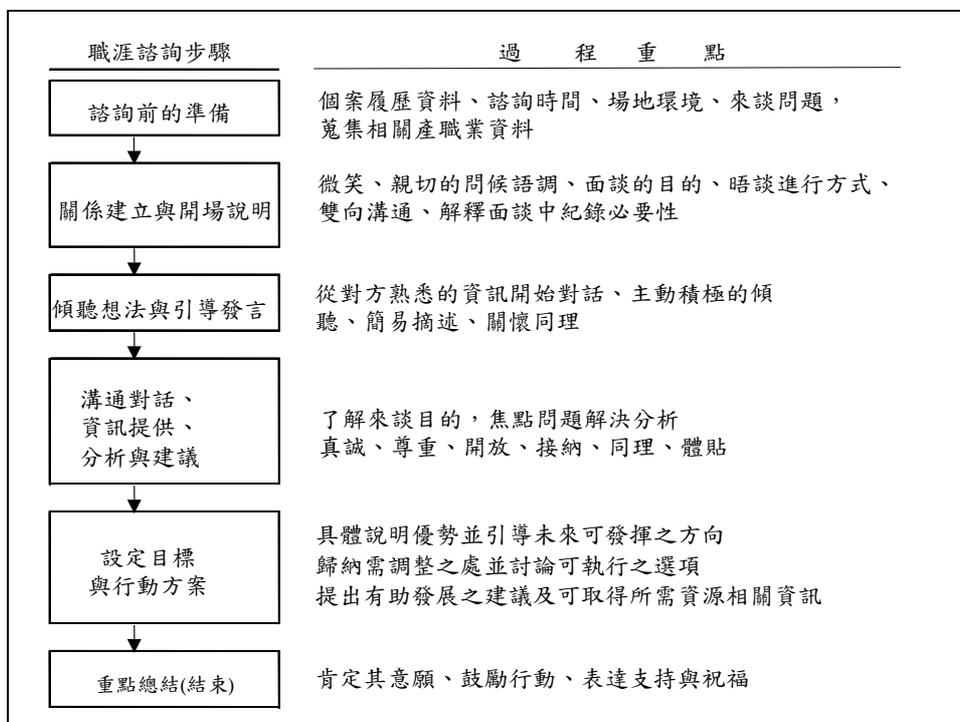
問題澄清的輔導技術



- 摘要的技術
- 引導的技術
- 探問的技術
- 澄清的技術
- 解釋的技術
- 高層次同理心的技術
- 面質的技術
- 自我表露的技術

問題分析與建議

- 職場性格與職能分析
- 產業趨勢與未來發展機會
- 企業僱用趨勢
- 專業養成與發展路徑
- 職能發展
- 就業準備
- 求職策略
- 工作搜尋情資
- 工作倫理與價值觀
- 自我行銷能力 (履歷自傳面談技巧)
- 形象塑造



職涯諮詢技巧應用

目標探索/履歷與面試

職涯諮詢技巧與應用 ~ 目標探索

- 我期待的工作角色?
- 需要勝任此工作的能力?
- 我具備的條件有哪些?
- 需要學習與開發的能力有哪些?
- 為何是我來做?
- 我能將這個工作做得有多好?
- 我可以在工作中帶來什麼貢獻?
- 如何在工作中發展未來競爭能力?
- 我可以幫助別人什麼?



職涯諮詢技巧與應用 ~ 目標設定探索

- ▶ 具體描述「如何才算是真正達成?」
- ▶ 達成目的和目標，對自己有何好處?
- ▶ 達成目的和目標，對別人有何好處?
- ▶ 達成目的和目標之後，可能會讓自己失去什麼?
- ▶ 面對自己將可能「失去的」，有何對策?
- ▶ 有助於達成目的和目標的「行動」有那些?
- ▶ 達成目的和目標的過程中，可能遭遇那些阻礙?
- ▶ 面對這些「阻礙」，有何對策?
- ▶ 達成目標，需要那些資源?



職涯諮詢技巧與應用 ~ 履歷諮詢



職能選才

- ▶ 專業職能
 - ▶ 專業知識
 - ▶ 技術能力
 - ▶ 工具應用
- ▶ 核心職能
 - ▶ 問題分析
 - ▶ 創意思考
 - ▶ 人際互動
 - ▶ 溝通能力
 - ▶ 團隊合作
 - ▶ 工作責任與紀律
 - ▶ 持續學習
 - ▶ ...
- ▶ 管理職能

職能 (competencies) 是指一個人能夠完善地執行其工作任務或管理活動所需具備的能力組合，包括其知識、技能、態度以及人格特質等。



專業履歷撰寫架構與內涵

Ability 能力	Skill 技術	Knowledge 知識
Environment 環境	Position 應徵職務	Organization 組織文化
Value 價值觀	Interest 興趣	Personality 個性

職涯諮詢技巧與應用 ~ 面試問題

1. 為何要到本公司應徵?
2. 喜歡這份工作哪一點?
3. 自己的優缺點為何?
4. 對公司的了解有多少?
5. 對工作的期望與目標為何?
6. 為什麼要離開前一家公司?
7. 選擇這份工作的原因為何?
8. 你認為相關產業的發展為何?
9. 你希望的待遇為多少?
10. 說明為何要用你的理由?



Q & A

