

大專校院職涯輔導種子教師培訓

結合測評工具瞭解未來職涯

四季職涯發展學院

帶領人 李宜芳

2018.5.24



李宜芳 Fanny

成人教育博士 . 全球職涯發展師



• 現職

- (創) 四季職涯發展學院/夢想執行長
- (產) SmartM世紀智庫管理顧問公司/專任講師
- (官) 勞動部就業諮詢/專業督導、職涯顧問
- (學) 台北醫學大學/兼課助理教授

• 學歷

- 臺灣師範大學社會教育學博士、清華大學社會學碩士、經濟系學士

• 經歷

- 教育策略總監、職涯輔導師、新聞記者、執行特助、政治競選專員、採購行銷專員

• 證照

- 全球職涯發展師 (GCDF00021-TW)
- 親密之旅進階帶領人 (No.JT120058)
- 嶄新生涯規劃卡片系列工具帶領人 (張基中字第011號)
- 生涯與就業協助系統 (CVHS) 施測引導認證
- 美國NLP大學聯盟 專業執行師國際認證



李宜芳 Fanny

成人教育博士 . 全球職涯發展師



• 專長

- 個人及團體深度面談及職涯諮詢
- 幸福職涯諮詢師訓練
- 人才多角度評鑑與人格特質分析
- 職涯發展教案及職業能力測評工具研發
- 職涯九宮心智藍圖研發者(勞動部職涯諮詢使用工具)
- 希望卡、夢想實踐卡研發者(專業輔導人員使用工具)

• 成果

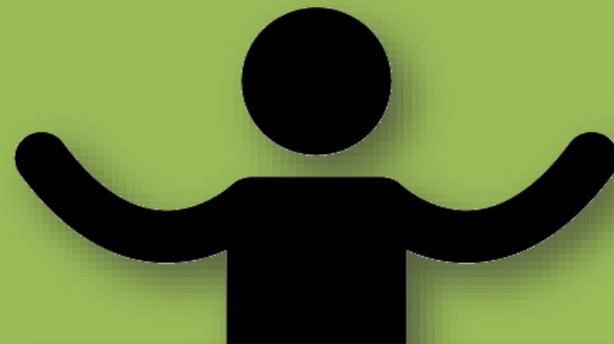
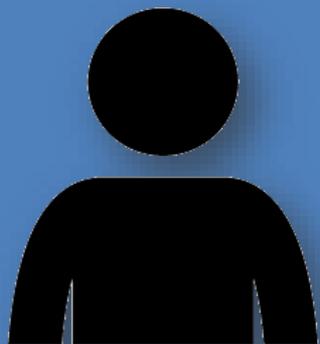
- 擁有橫跨政治界、媒體業、教育界與科技業的工作經驗。
- 整合了成人教育、社會學與經濟學三種學術領域的知識。
- 個別職涯諮詢服務超過4,000人次，累積授課超過1000場。
- 培育超過8,000位助人工作者與50,000個學員。

人生最重要的三個我

I AM

I CAN

I WILL



我是誰

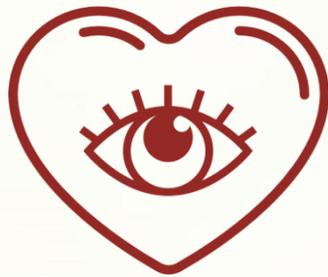
我能夠

我將會

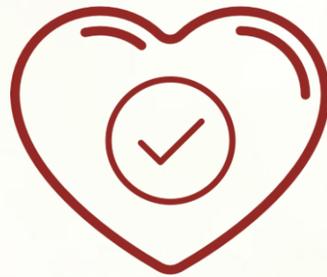
LOVE 溝通方程式



L L



O O



V V



E E



累積只是基本功，整合就是表現的時候。

我研發的工具

☆興趣嗜好	☆家庭經濟	☆學歷科系
☆夢想憧憬	☆態度特質	☆朋友社群
☆專長技能	☆人生價值	☆工作經歷

職涯九宮晤談系統



創藝教案

我最重視的三件事

我在乎 I care

我可以 I can

我改變 I change

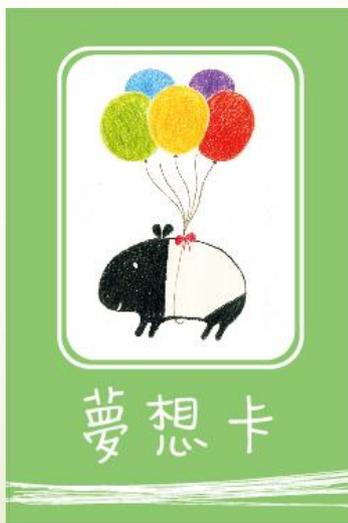
EDUU

TALK

Education · Dreams · Upturns

教育、夢想、翻轉

夢想實踐卡輔導架構

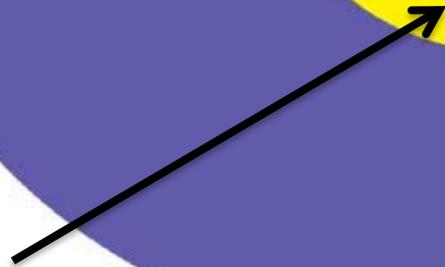


WHAT 實踐卡

HOW 風險阻礙卡

WHY 夢想卡

Start with Why
(找到價值)



運用夢想卡做柵欄分析法

夢想價值敘述	卡片 編號	價值 類別	職業 A (工程師)	職業 B (公職)	職業 C (創業)
健康的身體		健康/生活		√	
懂得如何愛人				√	
會用智慧解決問題			√	√	√
可激發潛能的工作			√		√
懂得處理人際衝突				√	√
有自己的夢想					√
勇於突破現狀					√
豐富的人脈資本					√ 
經營自己的事業					√
財富自由					√

RQ : Resilience Quotient

心理韌性 (挫折復原力)



斜槓

S L A S H

青年

SUSAN
KUANG

著

全球職涯新趨勢，
迎接更有價值的多職人生

除了本業，你還擁有什麼？

除了職稱，你還有沒有比名片更亮眼的故事？

席捲全球新風潮，迎接多職人生！

不是迫於生存，而是不甘平庸！

從今以後，按自己的方式生活！

斜槓的四種模式



工作+ _____



工作+ _____



工作+ _____



_____ 斜槓

你有「ABZ計畫」嗎？

A計畫

你正在做的事情或工作，是你目前落實的競爭優勢

B計畫

當你面對轉折點(Pivot)而需要改變目標或方法時將採取的應變對策

Z計畫

救援方案，也就是你的救生艇計畫

大學生對於未來職涯的煩惱

對自我不了解

對所學習的專業
沒有興趣

對所學專業與未
來發展的關係不
清楚

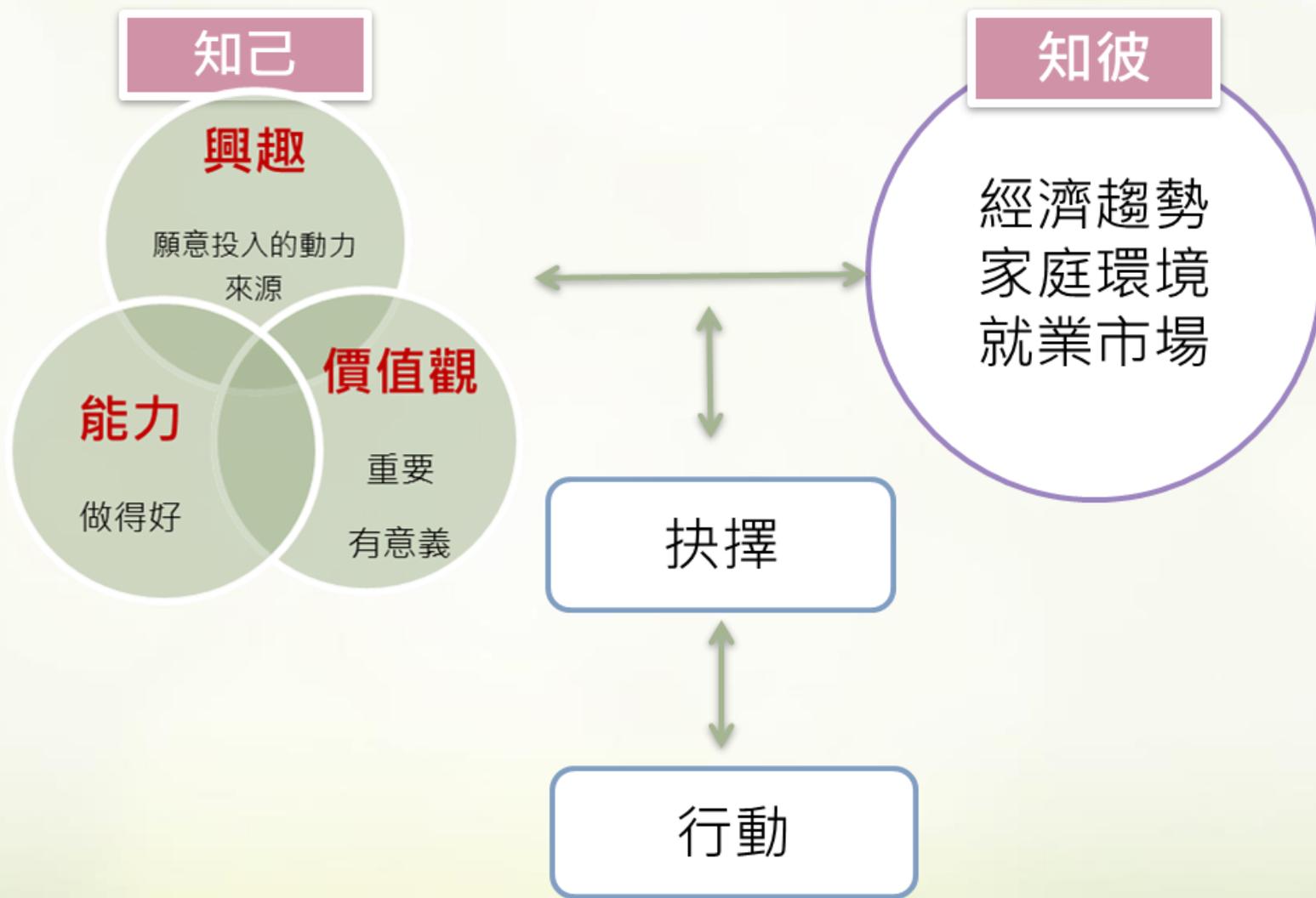
對工作世界的
資訊不足

不知如何做決定

對自己的未來
感到茫然

資料來源：鍾思嘉(2008)。大學生的生涯諮商手冊。台北：心理

瞭解自己 認識外在世界



職涯發展四適策略

職場性格
適合工作的類型與傾向

性格
(適性)
personality

具備的能力專長
未來的學習重點

才能
(適才)
ability

職務內容
工作機會
工作環境 (人/文化/發展)

舞台
(適所)
position

適性

適才

適位

適所

Holland 職涯探索卡
DISC 性格測驗

能力強項卡
天賦特質卡

能力強項卡

夢想實踐卡
生涯卡



Can you ?



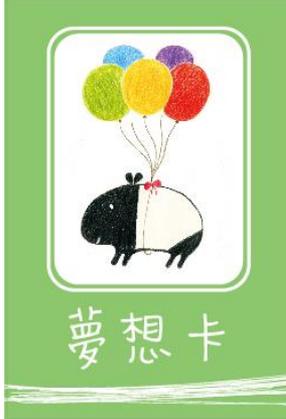
Holland 學職涯探索

職涯工具百百種





夢想



先初步定位，再運用工具

- ★確認個案的職涯困擾，屬於底下哪一類型
- ★接著找出適用卡片工具，協助釐清自我

不瞭解	不清楚	想尋找	有太多	
工作世界	就業方向	新的 學習方向	想嘗試的職業 不知如何抉擇	➡
自我能力	如何敘述 自我能力	新的就業方 向，需要進 行能力盤點	需要進一步發 展出的能力	➡
工作 意義感	價值考量	新的就業方 向，需要做 確認	阻礙就業的想 法，且不願接 受工作推介	➡



職涯諮詢工具運用

職涯工具	功能目的	青年期 18-30歲	成年初期 30-45歲	成年中期 45-65歲
職業憧憬卡	瞭解興趣與 熱情所在			
職業興趣量表	測Holland 人格六型			
能力強項卡	找出最想 發揮的能力			
生涯卡	釐清生涯價值			
工作價值觀量表	釐清工作價值			
夢想卡	聚焦夢想目標 瞭解價值屬性			
風險阻礙卡	釐清風險阻礙 找到關鍵根源			
實踐卡	擬定實踐計畫 展開改變行動			

諮詢師的晤談輔導工具

B. 愛情期待

- 瞭解自己重視的愛情項目
- 釐清戀愛與婚姻的不同期待
 - 期待戀愛對象的十個條件 → 13. 愛情卡
- 發現自己的盲點
 - 用來練習說出心中的話語 → 伴侶
 - 增加對話可能，有機會明白孩子心情 → 孩子
 - 明白自己在關係中的需求與掙扎 → 自己
 - 找到紓解與坦白的對話可能
- 14. 真愛魔法卡

C. 心靈調適

- 找到自己的內在渴望
 - 練習奇蹟式問句 → 15. 熱情渴望卡
- 心靈的指引與祝福
 - 滋養組 → 16. 療心卡
 - 目前的困境與需求 → 陰影組
- 引導個案看見四個發展歷程
 - 打開潛意識與心靈世界 → 17. 知心卡
- 幫助靜心，療癒能量
 - 內在狀態，啟發洞見 → 18. 心靈樹卡
- 整理與對應
 - 可引導晤談出內在聲音 → 心理投射 → 19. 簡單答案卡
- 用圖片說故事
 - 說出情緒與想法 → 20. 風景故事卡

D. 人生勵志

- 人生絕對有辦法 → 21. 貓咪卡
- 人生總會有辦法
- 人生迎風向前 → 22. 狗狗卡
- 人生就是要精彩
- 人生就是要開心 → 23. 動物卡

E. 行動轉化

- 可以增加什麼?
- 可以減少什麼? → 用3D積木拼出自我狀態 → 動手說故事 → 24. 樂高積木
- 找到動力來源
- 學習NLP神經語言學精神 → 25. 自我教練卡
- 選出自己實際遇到的職場狀態 → 狀態卡 → 26. 職涯旅途卡
- 找出自己願意調整的應對方法 → 方法卡
- 化阻力為助力
 - 轉化限制性思維為成長性思維 → 27. 馬險阻礙卡
- 擬定行動計畫
 - 做好時間管理 → 28. 實踐卡
 - 承諾願意做到
 - 連結學習資源

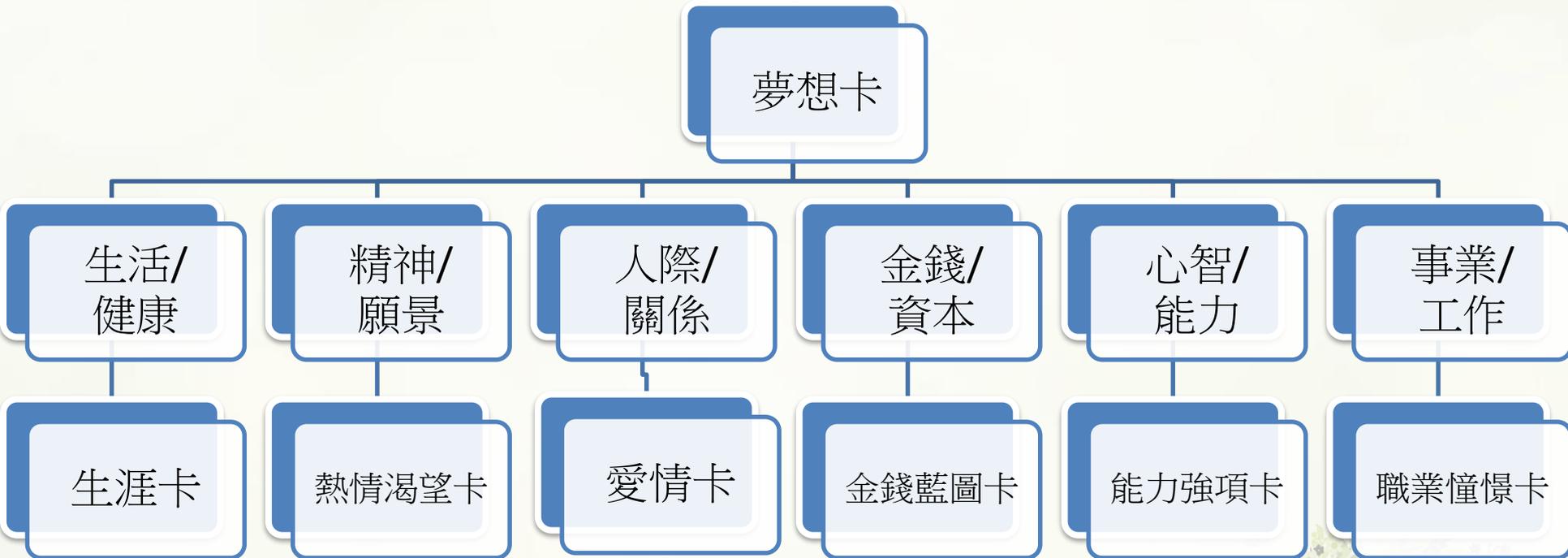
A. 生涯探索

- 興趣熱情
 - 1. 職業憧憬卡 → 先找到可能性 → 再找出可行性
 - 整合憧憬角色 → 點燃熱情
 - UCAN大專就業職能平台 → 2. 職業興趣量表 → Holland Code → 可對應出合適產業別
 - 3. Holland職涯探索卡牌 → 78張職務卡牌 → 從中找出可能性最高的前五張 → 對應出Holland code前三碼 → 可找出自己在團隊中的角色
- 能力天賦
 - 自己最想發展的能力 → 對應可發揮之工作角色
 - 4. 能力強項卡 → 自己最擅長的能力
 - 團隊搶牌遊戲 → 依據專業分工，決定團隊角色
 - UCAN大專就業職能平台 → 5. 共通職能檢測
 - 6. 專業職能檢測
 - 7. 天眼特質卡 → 依據馬雅曆法，找到專屬能力
 - 圓騰
 - 調性
 - 力量動物
 - 生命功課
 - 天眼特質
- 生涯價值
 - 8. 生涯卡 → 人生中最想實現的價值 → 看見人的內在渴望 → 找到深層動力 → 對應職涯方向
 - 9. 夢想卡 → 五年內最想實現的價值 → 從不同類別比重瞭解工作價值觀 → 對應職涯發展方向
 - 找到關鍵根源
 - 排列夢想樹 → 職涯發展路徑
- 自我定位
 - 10. 原型卡 → 找到自己的人格原型
 - 11. DISC測驗 → 對應不同職涯發展策略
 - 找到自己在團隊中的角色
 - 釐清你的消費習慣
- 理財規劃
 - 12. 金錢藍圖卡 → 發現自己的金錢態度
 - 調整自己的理財方式



夢想卡整合

延伸其他牌卡





職業憧憬卡活動

【完成與分析】

請依據你剛剛填寫的卡片行業別與對應學群，找出最多張數（交集）的卡片行業別與對應學群。



對應行業別（有時會有兩個以上對應類別）

紅字：高度相關學群

灰字：無直接相關學群

點燃熱情

就能

把工作變有趣

1

花藝 / 園藝人員

生活服務 / 農林漁牧

ARC



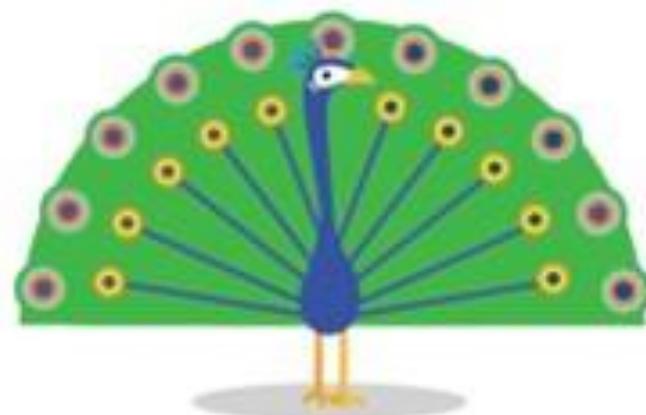
相關學群：生物資源、建築與設計

職務簡述：從事植物的種植、栽培及花卉、盆栽、庭園景觀的設計。



藝術型 Artistic

代表動物：孔雀



直覺敏銳、善於表達和創新。藉由文字、聲音、色彩或形式來表達創造力和美的感受。喜歡獨立作業，但也不想被忽略，在較為自由的環境下工作效率最好。適合從事音樂、寫作、戲劇、繪畫、設計、舞蹈等相關工作。

A

Holland 職涯探索卡牌

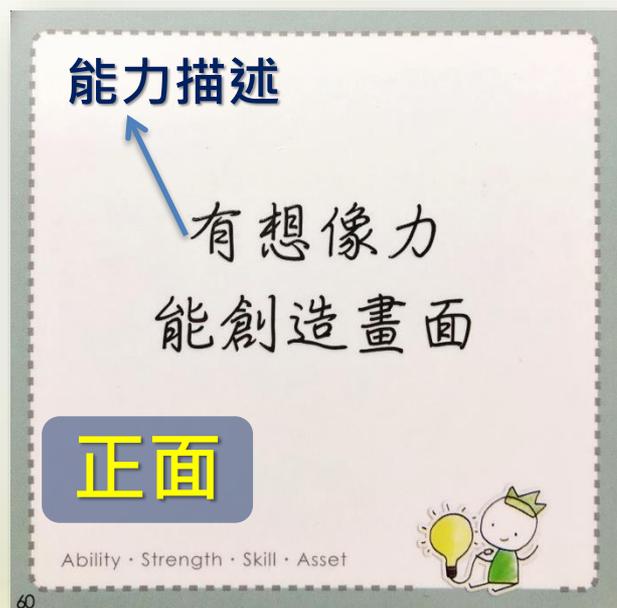
Holland 職涯探索卡計分表

Holland code	第一碼 (__x3)	第二碼 (__x2)	第三碼 (__x1)	總分
R				
I				
A				
S				
E				
C				



能力強項卡

- 卡片共有74張，每張卡片有正反兩面
- 正面：一種能力的具體描述
- 反面：能力的類別，適合能力發揮的科系學群



紅字：
高度相關的學群

藍字：
次要相關的學群

灰字：
無直接相關的學群

找出最能實現能力的工作

序	卡號	能力類別	能力敘述	工作A	工作B	工作C
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						



「價值」決定「價格」

我的價值？



能力 + 專長 (語文，電腦...) + 學識 + ... = 薪資



我的價值？



將

「擁有」的能力

轉化為

「能用」的能力





打造能力養成藍圖

☆能力1+4

☆所需能力4

☆能力3+4

☆所需能力1

☆職業角色

☆所需能力3

☆能力1+2

☆所需能力2

☆能力2+3



以**職能**為基礎



UCAN的職能種類

- UCAN參考國內外之職能模型及職涯教育模式，將職能分為職場共通職能、與專業職能兩類。



UCAN的職場共通職能

- 跨部會、跨產業人力資源主管、學校專家座談會
- 評估1-3年職場新人最被看重的共通能力
- 驗證信度係數理想常用性的信度介於.861~.922，重要性的信度介於.858~.907，內容效度良好且共識度高
- 共通職能量表的因素結構符合編製架構
- 8個面向，共52項指標

人際互動

工作責任紀律

持續學習

問題解決

創新

溝通表達

資訊科技應用

團隊合作

職場工作者的共通職能

溝通表達

- 透過口頭、書面等方式，表達自己的想法使他人瞭解，並努力理解他人所傳達的資訊

人際互動

- 依不同情境，運用適當方法及個人風格，與他人互動或共事

持續學習

- 了解能力發展的重要性，並能探索、規劃和有效管理自身的能力，並保持繼續成長的企圖心

創新

- 在有限的資源下，不侷限既有的工作模式，能夠主動提出新的建議或想法，並落實於工作中

問題解決

- 遇到狀況時能釐清問題，透過系統化的資訊蒐集與分析，提出解決方案

團隊合作

- 能積極參與團隊任務，並與團隊成員有良好互動，以共同完成目標

責任紀律

- 瞭解並執行個人在組織中的責任，遵守組織及專業上對倫理、制度及誠信的要求

科技應用

- 運用各行業所需的資訊技術工具，有效存取、管理、整合並傳遞訊息

良好工作績效的組成要素

透過改善

專業知識
專業職能
專業經驗

Can Do



透過改變

信念價值
職業興趣
人格特質

Will Do

Job Performance



UCAN就業途徑專業職能

- 運用工作分析法(task analysis)
- 討論就業途徑3年內工作者所需之職能。
- 發展出UCAN 66個就業途徑專業職能(逾1288項)

利用各溝通管道與媒體，將旅遊資訊傳達給目標顧客。

• 分析客戶特性，並據此組織旅遊訊息以提高傳達效果。

• 規劃旅程並製作簡報。

• 透過各種媒體來促銷產品或服務以傳達給客戶。

• 主持旅遊說明會。

• 撰寫文案以推廣旅遊產品。

• 熟知各種傳播媒體的特性與限制。

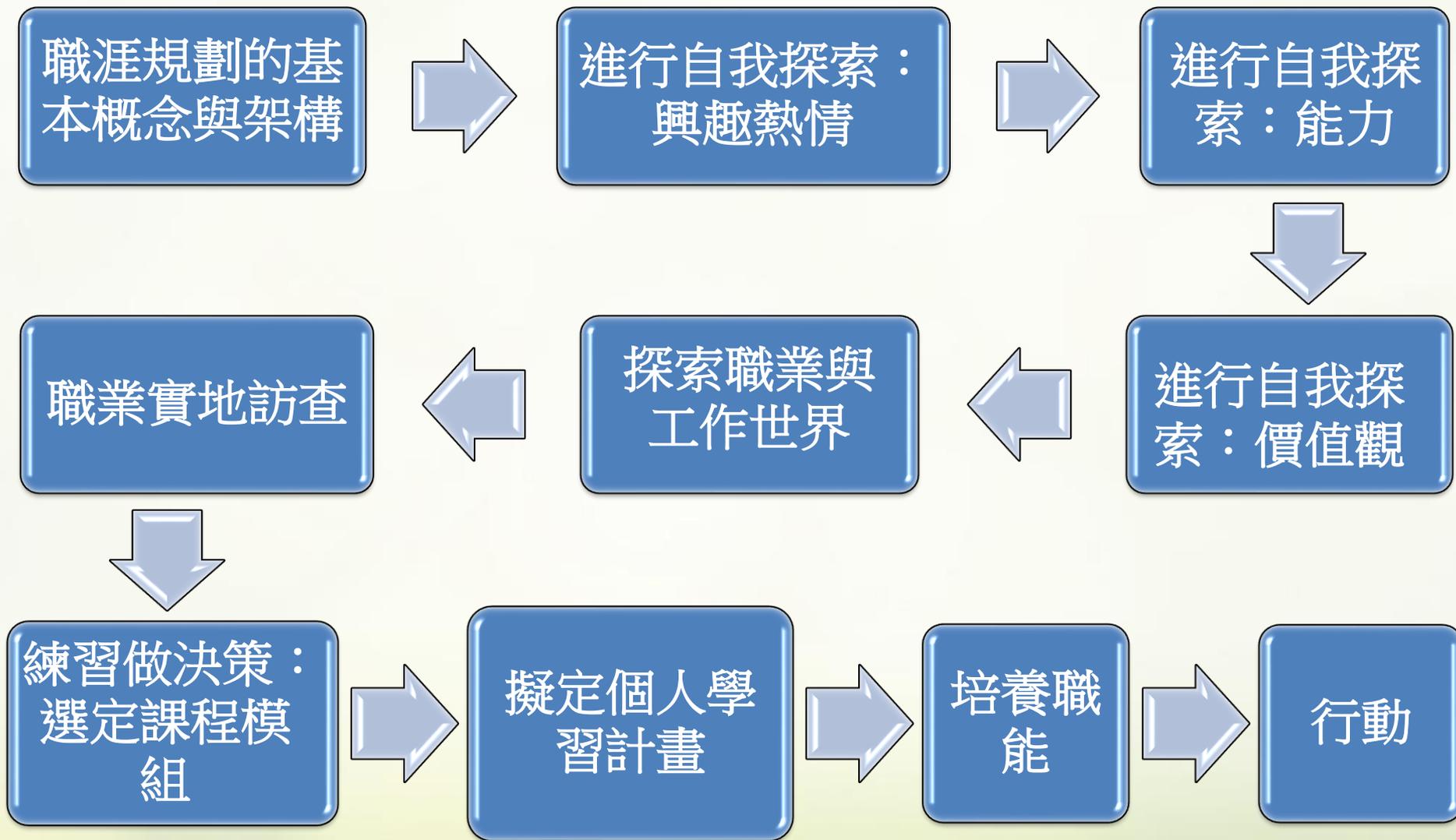
需執行的主要工作任務，也就是需要具備可執行此任務的職能

工作任務中包含的工作活動，也就是需要具備可執行此活動的職能

工作活動中可能展現的具體行為，此處所列的關鍵行為參考範例(實際職場會依不同機構狀況有所差異)

並於UCAN [能力養成計畫] 各就業途徑下，列舉關鍵性知識、技能範例

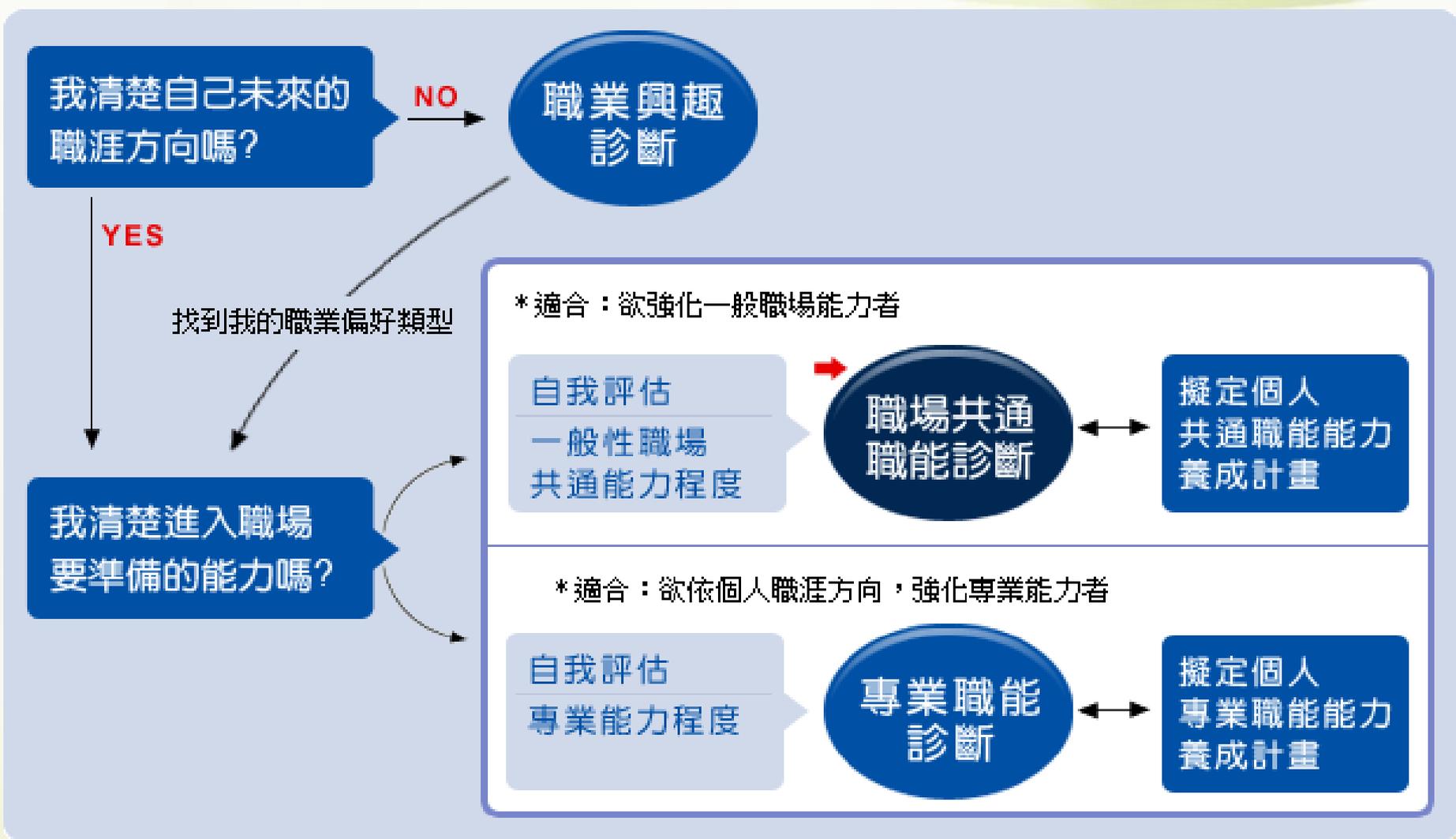
職涯課程（生涯與規劃）的 教學主題與發展脈絡



職涯課程（生涯與規劃）教學設計範例

單元主題	教學目標	教學方法	教學內容	成果評量
一、職涯規劃的基本概念與架構	<ul style="list-style-type: none"> ★觸發學生對於職涯規劃的重視與意識 ★帶領學生瞭解職涯規劃的基本概念 	講授 問與答	<ul style="list-style-type: none"> ★講師分享自身的職涯發展歷程 ★說明何謂適性發展，以及「知己與「知彼」的內涵 	測驗考試
二、進行自我探索	<ul style="list-style-type: none"> ★帶領學生瞭解自己的興趣熱情、能力、價值觀與工作性格 	講授 職涯評量 問與答	<ul style="list-style-type: none"> ★運用UCAN的職業興趣量表，實際讓學生施測，發掘自己的Holland code。 ★運用UCAN的共通職能與專業職能量表，實際讓學生進行自我評估 ★運用工作價值觀量表（生涯卡或夢想卡），實際讓學生施測，找到自我實現的動力來源 	撰寫履歷 自傳表 上台簡報
三、探索職業與工作世界	<ul style="list-style-type: none"> ★帶領學生認識工作世界與職業內涵 	講授 影片觀摩 合作學習 參訪採訪	<ul style="list-style-type: none"> ★運用UCAN的職業查詢與就業途徑，帶領學生認識職業與職能。 ★提供網路實用工具，請學生實際研究工作職缺的所需條件 ★請學生上網觀看職場達人等相關影片，實際瞭解工作的環境與內容 ★請學生分小組，訪談已畢業的學長姐，進行職業實地訪查。 	小組專題報告

運用UCAN大專職能就業平台



激發動機—從量表出發

- 有思考，才有行動。
- 量表測驗是「觸媒」，藉此促使學生「開始思考」自我的未來，進而開始進行職涯規劃。
- **興趣**：我對哪些職業有興趣？(職業興趣量表)
- **專業**：
 - 1.這些職業需要什麼專業 (職業查詢)
 - 2.我有這些專業嗎？(職能評估)
 - 3.我要如何加強這些專業？→尋求加強自我專業的方法 (課程、實習、工讀、社團、產業講座)

職涯課程（生涯與規劃）教學設計範例

單元主題	教學目標	教學方法	教學內容	成果評量
四、學習做決策與行動計畫	<ul style="list-style-type: none"> ★引導學生將探索到的自我，連結到現實工作世界，從中找出交集點，以選定學習模組或實習目標 	講授 引導式觀察 問與答 職涯工具	<ul style="list-style-type: none"> ★整合前述發現的資料，引導學生實際對應到自身的目標選擇。 ★運用風險阻礙卡，處理學生自我設限的信念思維、將阻礙化為助力。 ★運用UCAN的共通職能與專業職能，帶領學生將學校科目與學習活動連結到自己的職涯發展目標進一步擬定學習的行動計畫。 ★運用實踐卡，帶領學生擬定可協助實踐職涯目標的學習行動。 	個人報告
五、培養相關職能	<ul style="list-style-type: none"> ★培養時間管理能力 ★培養人際溝通能力 ★培養正向思考能力 ★培養問題解決能力 	講授 情境模擬 問與答	<ul style="list-style-type: none"> ★實際模擬問題情境，訓練學生現場反應機制、團隊合作與解決能力 	競賽結果

遊戲訓練後，讓學生自行勾選UCAN職場共通職能

職場共通職能	定義	遊戲可訓練能力 (請勾選)
溝通表達	透過口頭、書面等方式，表達自己的想法使他人瞭解，並努力理解他人所傳達的資訊。	
持續學習	了解能力發展的重要性，並能探索、規劃和有效管理自身的能力，並保持繼續成長的企圖心。	
人際互動	依不同情境，運用適當方法及個人風格，與他人互動或共事。	
團隊合作	能積極參與團隊任務，並與團隊成員有良好互動，以共同完成目標	
問題解決	遇到狀況時能釐清問題，透過系統化的資訊蒐集與分析，提出解決方案。	
創新	在有限的資源下，不侷限既有的工作模式，能夠主動提出新的建議或想法，並落實於工作中。	
工作責任及紀律	瞭解並執行個人在組織中的責任，遵守組織及專業上對倫理、制度及誠信的要求。	
資訊科技應用	運用各行業所需的資訊技術工具，有效存取、管理、整合並傳遞訊息。	

如何進行教學設計？

翻轉場域

分組

Happy教

喜歡

Fun心學

動力

Coach帶

傾聽

104人力銀行-升學就業地圖



取得方式：

- 1、首頁**推薦專區**
- 2、點選**升學就業地圖**

功用介紹：

- 1、從所學科系出發
- 2、解析**升學&就業**情況

運用物件：

新鮮人、沒有職業方向者

新鮮人第一份工作		在哪些產業		在哪些公司	
做什麼工作	職務PK				
業務助理	12.6 %	百貨相關業	4.4 %	大葉大學	0.9 %
門市/店員/專櫃人員	6.9 %	銀行業	4 %	永慶房屋仲介有限公司	0.6 %
行政人員	6.7 %	綜合商品批發代理業	2.6 %	國泰人壽	0.6 %
國內業務人員	6.5 %	補習班	2.5 %	奇美電子	0.6 %
行政助理	5.1 %	人身保險業	2.3 %	聯邦行	0.5 %
國外業務人員	3.3 %	電腦及其週邊設備製造業	2.3 %	信義房屋公司	0.5 %
銀行辦事員	3.1 %	教育服務業	2.2 %	花旗銀行	0.5 %
船務/押匯/報關人員	2.8 %	金融投顧及保險業	2.2 %	統一便利超商	0.5 %
記帳/出納/一般會計	2.3 %	電信相關業	1.9 %	其他	64.9 %
其他客戶服務人員	2.3 %	紡織成衣業	1.9 %		
其他	48.4 %	其他	73.7 %		

Careerjet-全方位找工作

取得方式：

<http://www.careerjet.tw/>

功用介紹：

- 1、完整的工作搜尋引擎
涵蓋各層面職缺
- 2、可搜尋跨國職缺

運用對象：

有求職需求的求職者皆可

careerJET . tw 318.156 職缺 在 台灣

Careerjet 工作搜尋引擎.
一次搜尋，一網打盡世界上24,069個求職網站上的39,283,543個工作.

想找什麼工作: 工作地點: 進階搜尋

輸入職稱 (老師,工讀生) 職務 (程式設計,接電話) 或公司名稱 請填入城市,地區或國家名稱 (非必填)

按工作類別搜尋 | 按地點搜尋 | 全球Careerjet | 我的常用搜尋

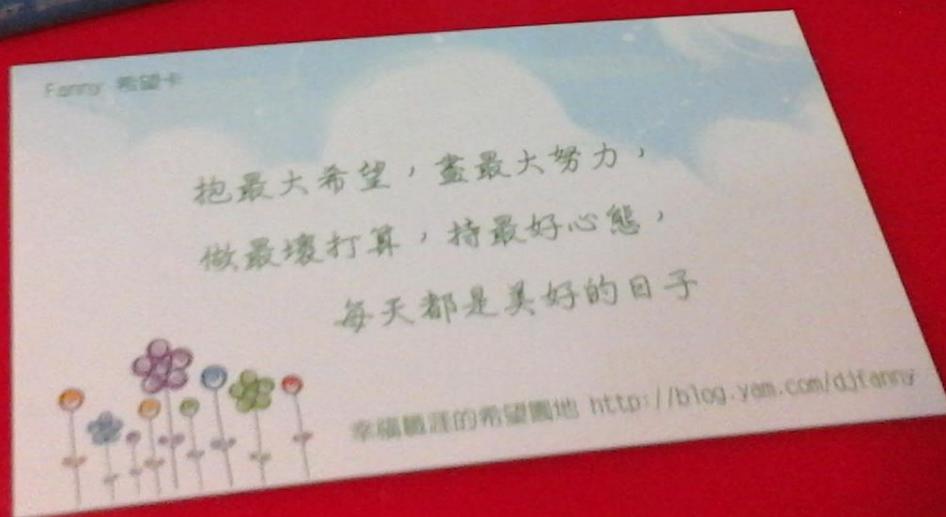
人力資源 保險 健康醫療 公營企業 - 政府機關 出版 - 印刷 品管安規 媒體 - 廣告 學術 - 研究 客服 工程師 工程營造 - 室內設計 - 製圖測量	旅遊 - 觀光 - 住宿 會計 - 審計 服裝設計 - 時尚相關 木材 - 紙張 - 家具 業務 汽機車 - 交通工具 法律 - 稅務 石化相關 社會照護 秘書 - 行政 - 總務 管理 - 經營	藝術 - 設計 - 娛樂 行銷 - 公關 製造 - 維修 諮詢顧問 警衛 - 保全 財管 - 金融 資訊技術 - 網管 - 電信 農林漁牧 運動 - 休閒 運輸 - 物流 鋼鐵 - 金屬
---	--	---

生命的價值，不在於發現自我，

而是創造自我！

Life isn't about finding yourself; it's about creating yourself.

祝福的禮物-希望卡



thank
you!



立即加入LINE好友
Fanny四季職涯發展學院

謝謝聆聽

THANK YOU FOR YOUR ATTENTION

李宜芳

djfanny98@gmail.com

FB : Fanny Lee