

| 活動簡章 |

職涯 意識探索

從迷惘到看見 自己的方向

認識自己，理解自己，
規劃未來，為夢想踏出第一步！
一起描繪屬於你的 **職涯藍圖**！



探索自我 × 發掘潛能 × 規劃未來

指導單位



教育部青年發展署
Youth Development Administration, Ministry of Education

臺北市政府
青年局

DEPARTMENT FOR YOUTH
TAIPEI CITY GOVERNMENT



主辦單位



北教大
國立臺北教育大學
National Taipei University of Education

職涯意識探索：從迷惘到看見自己的方向

一、活動簡介

在面對快速變遷的產業環境與多元職涯選擇時，你是否曾想過：「我真正適合什麼工作？」「我的興趣能成為未來的職業嗎？」「現在該如何為未來做好準備？」

許多大學生在求學過程中，常因缺乏對自我特質、能力與職業世界的了解，而對修課選擇、實習規劃及未來發展感到迷惘。本工作坊以「認識自己、理解自己、規劃未來」為核心，透過一系列互動式探索活動、職涯測評工具及小組討論，引導學員從自我覺察出發，深入探索興趣、能力、工作價值觀與職涯方向。

活動中將結合職涯障礙測驗、Holland 職業興趣探索、能力盤點、工作價值觀分析、職業探索及行動策略規劃等內容，協助學生建立更清楚的自我認識，將對未來的想像轉化為具體可執行的學習與職涯計畫，為未來升學、就業或創業做好準備。

二、活動特色

★ 從認識自己開始，找到未來方向

透過多元職涯探索工具，深入了解自己的興趣、能力、人格特質及工作價值觀，幫助你找到適合自己的發展方向。

★ 體驗式探索，不只是聽講

課程結合測驗、互動活動、小組討論與案例分享，讓你在參與過程中一步步整理自己的想法，而非只是被動聆聽。

★ 建立專屬自己的職涯藍圖

從過往經驗整理、能力盤點到職業探索，引導你完成個人職涯行動計畫，讓未來不再只是模糊的想像，而是可以逐步實踐的目標。

★ 專業講師 × 職涯導師陪伴

由具豐富職涯輔導經驗的專業講師帶領課程，並搭配職涯導師進行小組引導與交流，提供更多元的觀點與回饋，協助你更深入探索自我。

★ 適合不同職涯階段的你

無論你是剛踏入大學、仍在探索興趣與未來方向，或已開始思考實習、履歷準備、求職及畢業後發展，都能透過本工作坊重新認識自己，建立清晰的職涯目標，提升未來就業競爭力。

三、適合參加對象

如果你是剛進入大學，希望探索自己的興趣、能力與未來發展方向；或正準備實習、求職、升學或即將畢業，想進一步釐清職涯定位、規劃未來發展，本活動都將是你探索自我、規劃職涯的重要起點。誠摯邀請對職涯發展有興趣的大專校院學生踴躍參與，一同建立屬於自己的職涯藍圖，為未來做好準備。

四、講師介紹

本次活動特別邀請邱惠瑄老師擔任講師，現任 GCDF 全球職涯發展師總訓練師，並為國家高考合格諮商心理師，長期投入大專校院職涯輔導、心理諮商及職涯發展培訓工

作。多年來協助無數青年探索自我、釐清職涯方向，擅長結合心理諮商與職涯發展理論，透過互動引導與實務工具，陪伴學生發掘潛能，建立清晰且可實踐的職涯藍圖。

五、活動內容

時間	課程主題
09:00-09:30	開場與暖身活動
09:30-10:00	職涯阻礙測驗 - 看見自己的卡關原因
10:10-10:40	職涯時間軸 - 回顧成長歷程
10:40-11:20	Holland 職業興趣探索
11:20-12:20	16 項工作價值觀探索
13:30-14:30	能力盤點 - 整理自己的優勢
14:40-15:40	職業探索 - 找出適合自己的工作
15:50-16:50	行動策略規劃 - 完成職涯藍圖
16:50-17:00	成果分享與 Q&A

六、活動資訊

活動日期 | 115 年 9 月 12 日 (六)

活動時間 | 09:00 - 17:00

活動地點 | 國立臺北教育大學 (臺北市大安區和平東路二段 134 號)

活動對象 | 以臺北市青年學生為優先，並開放全國大專校院學生報名。

活動費用 | 免費

招生名額 | 45 名 (額滿為止)

七、報名方式

採線上免費報名，報名時間即日起至 9 月 1 日止，錄取結果將另行通知。

線上報名網址：<https://forms.gle/11CVaizgYHjASCPRA>

八、活動聯繫：

指導單位：教育部青年發展署、臺北市政府青年局

主辦單位：國立臺北教育大學

承辦人：魏專員 / 林專員

電 話：02-6639-6688 #82210、#82337

地 址：臺北市大安區和平東路二段 134 號 研發處 產學合作與職涯發展組 (行政大樓 710 室)

電子郵件：iic@mail.ntue.edu.tw

九、其他注意事項：

1. 本活動人數有限制，活動錄取會另行發信通知。
2. 活動不收取任何費用，請珍惜資源，勿無故缺席佔額。
3. 錄取後如因故無法到場，請於一周前來信通知取消報名。
4. 因應天災等不可抗因素，本活動因故無法進行時，將另行通知。
5. 主辦單位保有修改本辦法之權利。