

# 職場適應力五術指導

## career

### 影片介紹



官網QR CODE

初入社會的小璟、阿婷與琪琪在職場遇到形形色色的主管、同事與工作方式，有時充滿鬥志，有時也會蹦出不如歸去的念頭。她們會如何面對職場挑戰呢？本教材以微電影方式呈現，介紹社會新鮮人應有的職場禮儀與工作態度，並對有意轉換跑道者提出叮嚀，無論是爭取晉升、外派或離職，都能為自己下階段的職場生涯預做準備與規劃。

新人  
工作力

### 職場禮儀必修術

#### 如何被看見存在價值

小璟進入花草月刊已過了兩年，工作也漸漸步上正軌，甚至被分配帶兩個新鮮人做事。然而這兩個新鮮人卻頻頻犯錯，甚至還在會議時接聽電話...

情緒  
控制力

### 負面情緒馴服術

#### 如何遠離負面情緒

阿婷一早進公司就遇到娜姐跟他的黨羽們在聊八卦，還對凱西冷嘲熱諷，阿婷該如何幫助凱西度過這流言紛飛的時期呢？

國際  
移動力

### 更上層樓煉金術

#### 再次啓程前的叮嚀

小璟向家振詢問外派的工作內容，也與阿婷回到學校找老師討論未來的職涯發展。老師對已經有幾年工作經驗的年輕人又提出什麼建議呢？

職場適應  
五力全開

表現  
檢討力

### 適者生存充電術

#### 如何突破發展瓶頸

小璟回到學校找老師討論外派的準備工作，也幫Joe問了對於職涯規劃的建議，此時他們接到Kate指派的小組專題，他們是否能發揮各自所長，順利完成呢？

職務  
交接力

### 轉身之後道別術

#### 如何面面俱到說再見

Iris下個月就要離職了，她也將工作有效率地交接給阿婷。而在一場會議中，明全與凱西對於企畫案有不同的看法，他們是如何化解爭執？