



2023.10.25



多元  
勇敢  
樂觀

員工關懷最需要什么樣的能力/特質

勵活/楊致中

代表自己的三個詞

傾聽；微笑；眼神交流

勵活/楊致中

多元、勇敢、樂觀

跟周圍的夥伴

分享屬於你的的姓名桌牌

【練習從周圍開始，但走出去更是關鍵】



什麼是員工關懷？



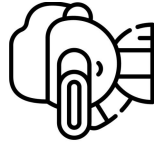
## 員工協助方案 (Employee Assistance Program)



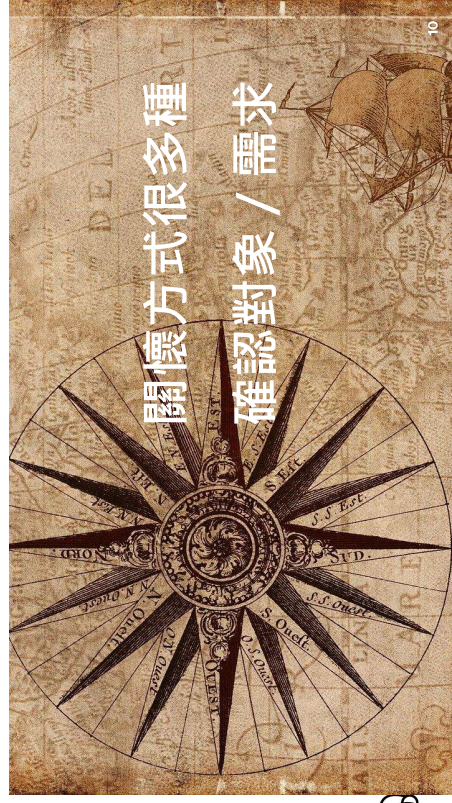
員工協助方案是一種由雇主提供的**福利計劃**，旨在幫助員工處理工作和生活中的各種個人問題和挑戰。這些計劃通常提供專業的心理健康和情感支持，以協助員工應對各種問題，包括**工作壓力、家庭問題、情感困擾、成癮問題、財務困難**等。  
EAP的目標是幫助員工克服這些挑戰，從而**提高其工作效能、減少缺勤率，並提升整體幸福感**。



## 說說我們常見的議題



- 1. 心理健康問題**：包括焦慮、抑鬱、壓力和其他情感健康問題。
- 2. 職業問題**：包括工作壓力、職業規劃、職場沖突和職業發展的問題。
- 3. 家庭和關係問題**：這包括與家庭成員之間的關係問題、婚姻問題、子女教育、家庭沖突等問題。
- 4. 成癮問題**：這包括酒精、毒品、賭博和其他成癮問題，需要戒癮和康復支持。
- 5. 法律和財務問題**：包括法律糾紛、財務管理、債務和其他法律或財務問題。



10

## 從主觀走到客觀 觀點來自於立場上的不同

【學習就是為了具備多重視角】

## 五個步驟

- 1. 觀察**同仁夥伴行為、對話，並且記錄。
- 2. 定義**並且釐清現況，判斷那些同仁夥伴需要協助。
- 3. 關鍵時刻**，不要預設立場。
- 4. 盤點**現有資源且擬定可執行方案。
- 5. 出手**，我來，用行動取代想像。



## 多一點觀察

- 請假/遲到頻率增加
- 曠職/無故請假
- 工作表現/參與下降
- 職場衝突增加
- 人際互動減少
- 無望感發生
- 情緒長期/突然低落
- 討論生命的意義
- 羨慕生命的結束
- 討論家庭/婚姻事
- 四處求助/突然不求助
- 生活作息或行為改變
- 失神/健忘/反應慢
- 關心時沉默不語
- 憂鬱/精神疾患
- 透露自殺/自傷意圖
- 說出自殺計畫

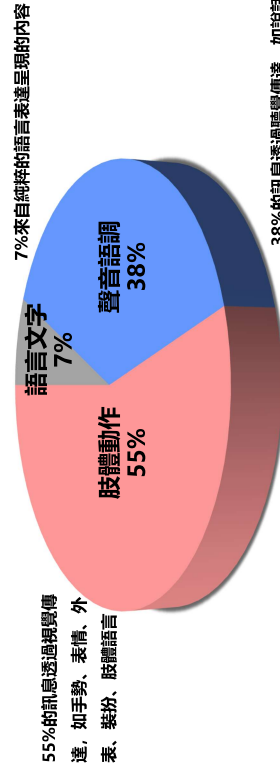


## 4F提問引導技巧



1. Facts事實 (方片)  
用方塊代表事實有很多面，透過不同角度，觀察和描述不同。
2. Feelings感受 (紅心)  
紅心代表個人的感覺和情緒，表達內心所要分享的主觀感受或直覺。
3. Findings發現 (黑桃)  
黑桃代表尋索內心的一把鑰子，從經驗中挖掘對個人帶來的意義。
4. Future未來 (梅花)  
多瓣的梅花代表多角度的前瞻思考，思考如何把經驗轉化和應用在未來的生活中，包括行動計劃、預測未來、思考可能性、描述有哪些選擇、想像或是夢境。

## 麥拉賓法則-55387



## 關鍵應用字句試試看

1. 恩~
2. 喔喔
3. 對了~
4. 可以多說一點嗎?
5. 我也是耶
6. 真的!!

話不在多，要**精準**  
動作不在多，要**清楚**

【每一個聲音與動作都代表自己】

我們無法用相同的自己  
得到不同的未來

【選擇 - 代價 - 禮物】