

# 2013 『勞工領袖大學』實務研討-心得 報告

報告人： 陳美靜

# 提升自我職場競爭力

## DISC 人格特質分析

- \* 知己知彼才能百戰百勝
- \* 了解自己的特質、優缺點或從他人身上學習優點與成功特質
- \* 了解自己也能了解他人特質，進而去和他人相處

# 提升自我職場競爭力

## DISC 人格特質分析

- \* **D掌控型**：挑戰、創新、開門見山、越挫越勇、果斷  
個性具有領導、支配、決策具有上司的屬性
- \* **I社交型**：分享、愛說話、笑聲很大、喜愛交朋友  
個性活潑具有公關、主持、老師的特性
- \* **S扶持型**：配合度高、關懷輔導、堅持到底、團體合作  
個性較膽怯、害羞內向具有秘書、顧問的特質
- \* **C糾正型**：要求高、追求完美、不斷改善、有能力處理繁複書面資訊，具有研究人員、會計等職業特質

# 提升自我職場競爭力

## DISC 人格特質分析

- \* C型特質：容易害羞內向，也愛挑別人毛病、固執
- \* 檢討：對任何事不要太固執己見該要有彈性
- \* 學習：D型的果斷，不要一件事反反覆覆想很久

I型樂於分享交流資訊、結交多數朋友獲得將更多  
S型的配合，去關懷幫助他人完成事務，自己也能  
有所成長

每一種優點特質都要有才能在職場上發揮更多實力，比其他人擁有更多優點讓老闆看見，才能提升自我職場競爭力

# TTQS基礎入門之訓練績效

- \* 他是國家訓練品職計畫也是用來評核辦訓單位的績效
- \* 用來教學提升大家的職能，提升員工的解決能力
- \* 開發員工淺能、培養第二專長
- \* 技術成長替公司創造更多市場競爭力

# TTQS基礎入門之訓練績效

## \* 三種訓練類型

- \* 技術型訓練：培養員工操縱機具、工具的能力
- \* 管理型訓練：培養學員規劃、協助其他同事完成工作的能力
- \* 認知行訓練：告知學員目前採用的觀念、流程與決策或鼓勵學員接受內部某部分的調整

# TTQS基礎入門之訓練績效

## \* 訓練成效評估五層次

- \* 反應層次：滿意度調查、問卷或心得
- \* 學習層次：訓練前後測試
- \* 工作行為層次：訓練結束一段時間去觀察或訪談  
看是否有應用到工作上
- \* 績效層次：拿到證照或升遷
- \* ROI：投資報酬率

TTQS是需要投入時間及金錢去規劃當每位學員都增加自我實力那公司的投資報酬率就越高實力也就越強

# 健康與身心壓力

- \* 運動與壓力的關係
- \* 壓力大會造成心血管疾病
- \* 現代人運動量普遍不足及常使用電腦、手機維持同一姿勢都不動
- \* 飲食偏向西方化高油脂食物造成肥胖及心血管疾病並有越來越年輕化現象
- \* 心血管疾病成為現代國人三大死因之一



# 健康與身心壓力

- \* 運動的好處-釋放壓力、得到宣洩的出口
- \* 增加體態的美觀
- \* 運動時腦部會分泌腦內啡的化學物質叫腦啡因具有止痛和欣快感的作用，可能降低憂鬱的消極情緒
- \* 步行運動的鍛鍊對降低血壓、膽固醇和體重有幫助走路能使動脈硬化變軟化

# 健康與身心壓力

- \* 運動量分次累積每天至少有一個小時在動
  - \* 「運動333」原則每周至少運動三次，每次運動30分鐘，運動時讓每分鐘心跳拍數跳到130下
  - \* 「每日一萬步健康有保固」研究指出走路可以逆轉冠狀動脈硬化斑點特別適合中老年人
- 運動不只能帶動血液循環還能帶走不好的膽固醇，對骨質也有幫助讓骨質生長增加骨質密度