講者背景

- 國立台灣大學 工商心理學碩士
- 美國認證 **CDA**國際生涯發展諮詢師
- **ACDC** 亞洲職業生涯發展中心 研發總監
- 擺渡人生設計股份有限公司 職涯講師
- 人力銀行 履歷健診顧問
- **TimeMap** 科系探索與生涯教育協會 生涯顧問
- 關鍵評論網、**Cheers** 雜誌、**SmartM** 人才培訓網、**CakeResume** 專欄作家
- 經營 隱者的旋律 部落格，超過**21**萬人次瀏覽
- 授課：台大、政大、清大、成大、建中、元智、佛光、世新、明新、致理**...**
- 目前累積演講與工作坊超過**100**場、演講人次**10000**人、個別諮詢**200**人。

陳韋丞老師課程邀約，歡迎不吝來電

勵活課程 王劭桓
0910-338-323
Line:andywang5808
taiwanlivewell@gmail.com

LiveWell
勵活文化事業

職遊旅人

- 探索職業世界的第一選擇 -

職涯規劃師 陳韋丞

為什麼站在這裡？因為我也一樣迷惘過

沒有目標的船
不論到哪裡都是逆風

找出你的天命卡牌

請挑選一張最相似於你的卡牌

找出你的天命卡牌

- 找到有相似共通點的另外兩人，三人成為一組
- 選出組長
- 小組自介
  1. 分享自己的基本資料、從哪裡來、行業背景
  2. 為什麼挑選這張卡牌
  3. 期待什麼，約定今天會幫助彼此達成目標

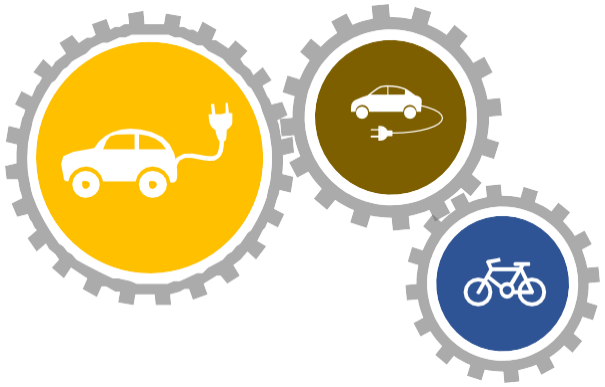
基礎職業生涯規劃理論

特質因素理論 (Trait-Factor Theory，Frank Parsons)

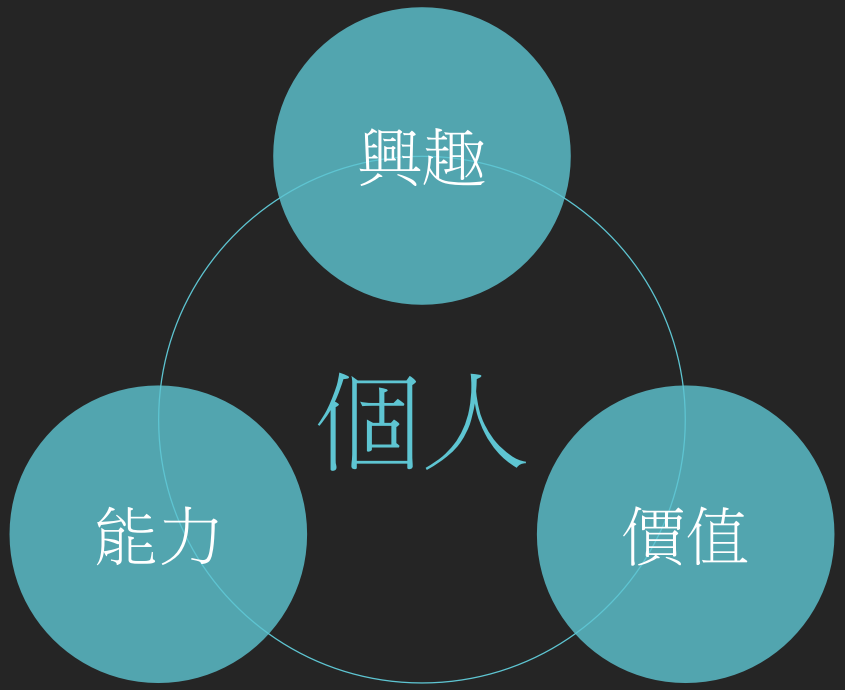
又稱人職匹配理論。個人有自己獨特的人格模式，每種人格模式都有其適應的職業類型。

特質：個人特徵，包括能力傾向、興趣、價值觀和人格等，透過心理測量而了解。

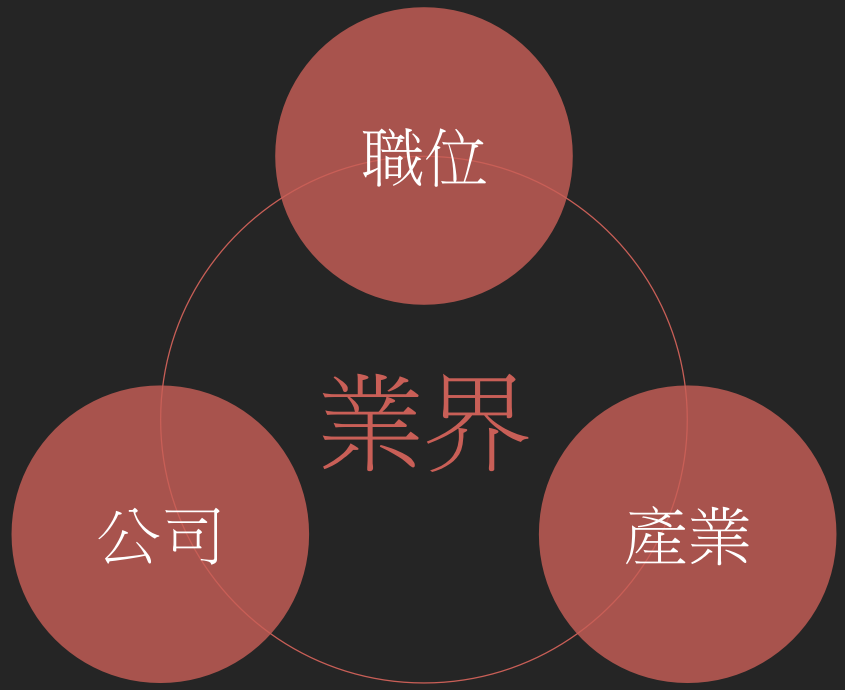
因素：在工作上要取得成功所必需具備的條件或資格，透過工作分析而瞭解。



職涯發展架構



發展



變動

生涯敘事

卡牌是媒介，重點擺在讓來訪者說出自己的生命故事

透過回溯、提問，跳脫我們的世界、看見他的故事全貌

引導他開始自我覺察，讓他在說故事的過程中，越來越了解自我，並能夠相信自己的決定

認識職遊旅人卡牌

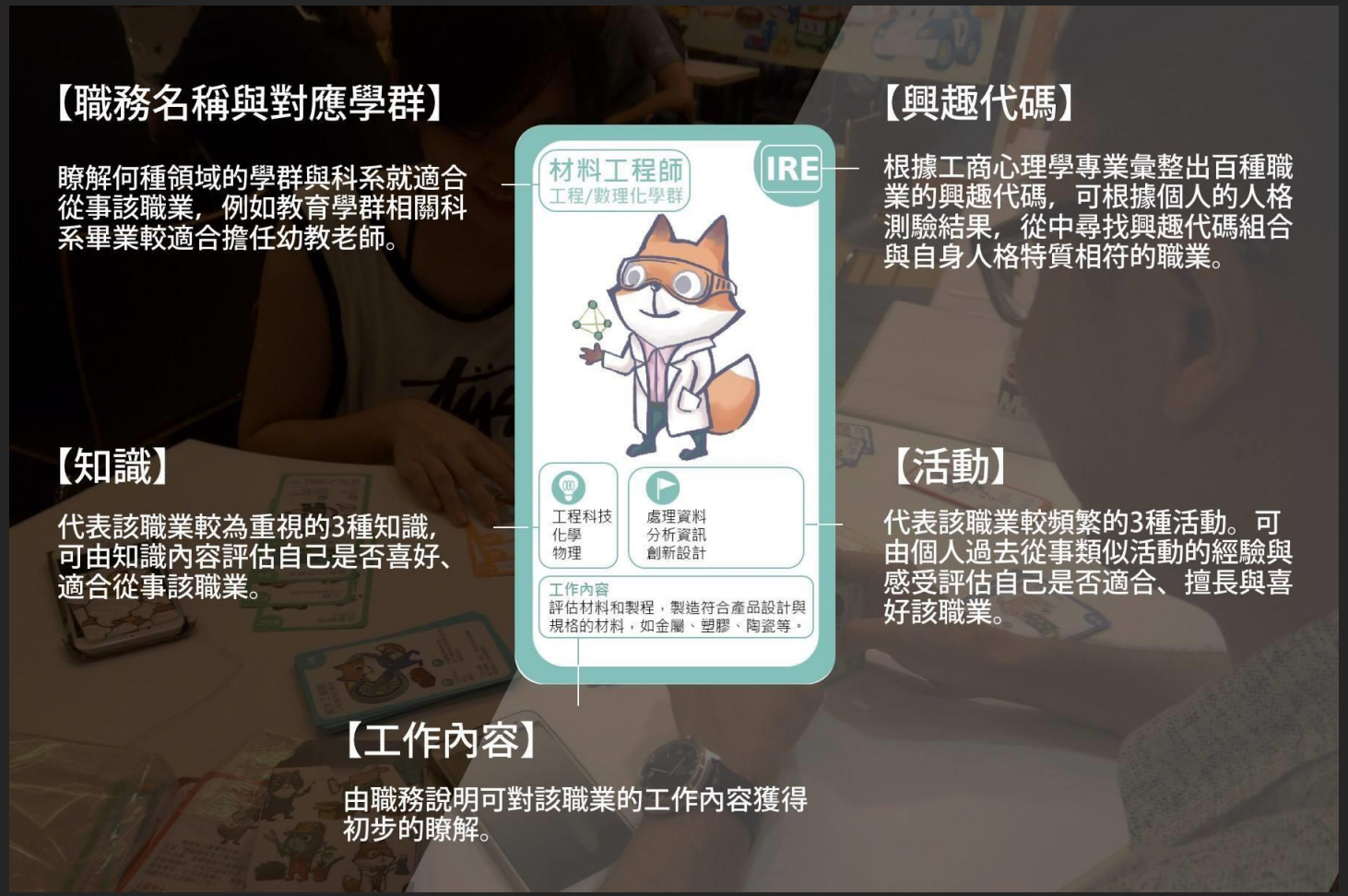
資料來源

職業的工作內容、興趣代碼、知識、工作活動、對應學群等，主要參考資訊為美國職業資訊系統（**O*NET**）中的職業介紹，並額外參考以下來源：

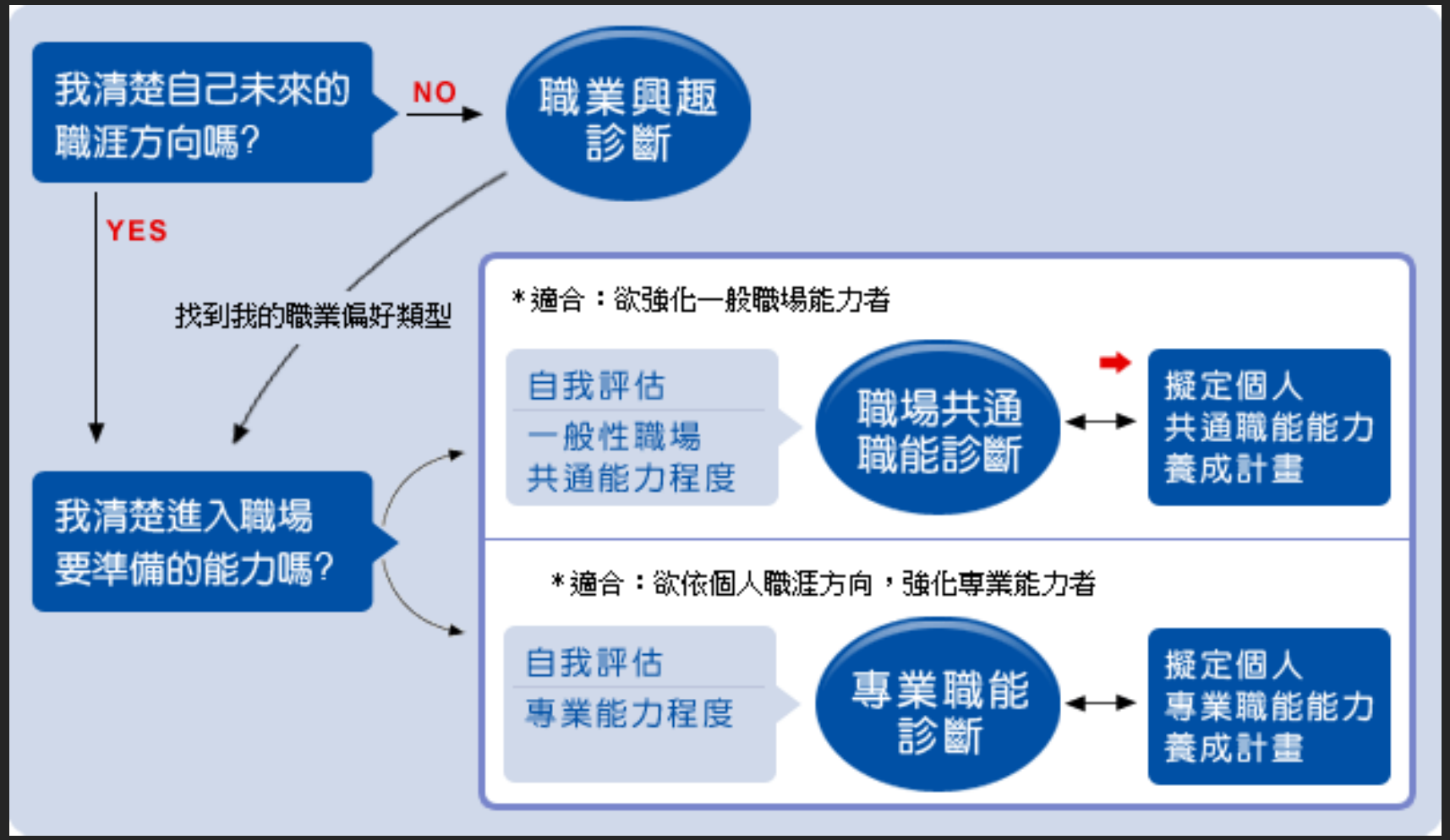
1. 國內政府與官方職業資料庫：勞動部勞動力發展署分類系統、大考中心興趣量表查詢系統
2. 民間人力銀行職業資料庫：**104**人力銀行、**1111**人力銀行
3. 學校單位與機構：輔仁大學生涯與就業協助系統**(CVHS)**、國立彰化師範大學華人生涯網**(CCN)**

卡牌內容

1. 職業卡*100
2. 解釋卡*6
   (非傳統命名方式)
3. 說明書*1



卡牌結合UCAN


我清楚自己未來的職涯方向嗎?
NO
職業興趣診斷
YES
找到我的職業偏好類型
我清楚進入職場要準備的能力嗎?
*適合：欲強化一般職場能力者
自我評估
一般性職場共通能力程度
職場共通職能診斷
擬定個人共通職能能力養成計畫
*適合：欲依個人職涯方向，強化專業能力者
自我評估
專業能力程度
專業職能診斷
擬定個人專業職能能力養成計畫

Case. 我還有什麼選擇？

小明正在唸高中，準備選擇未來科系方向。他是一類組，總是聽別人說一類就是要念商管，他隱約覺得好像不適合自己，但又不曉得還有哪些可能性？

遊戲活動－職業共鳴

1. 發牌：按照參與人數均分卡牌，適合人數 **2-10**人。
2. 莊家指定共鳴條件：
   每回合有人輪流擔任莊家，莊家首先打出一張卡牌。莊家打出卡牌時，指定本回合共鳴條件：**1/2/3**個知識條件相同、**1/2/3**個工作活動相同、**1/2/3**個興趣碼相同。
3. 全體回應共鳴：
   莊家和其他玩家此時都可以出牌，只要符合本回合指定共鳴條件的卡牌都可以打出，打出的時候要聲明哪些項目符合條件。
4. 最快脫手全部卡牌的玩家獲勝！

時代趨勢

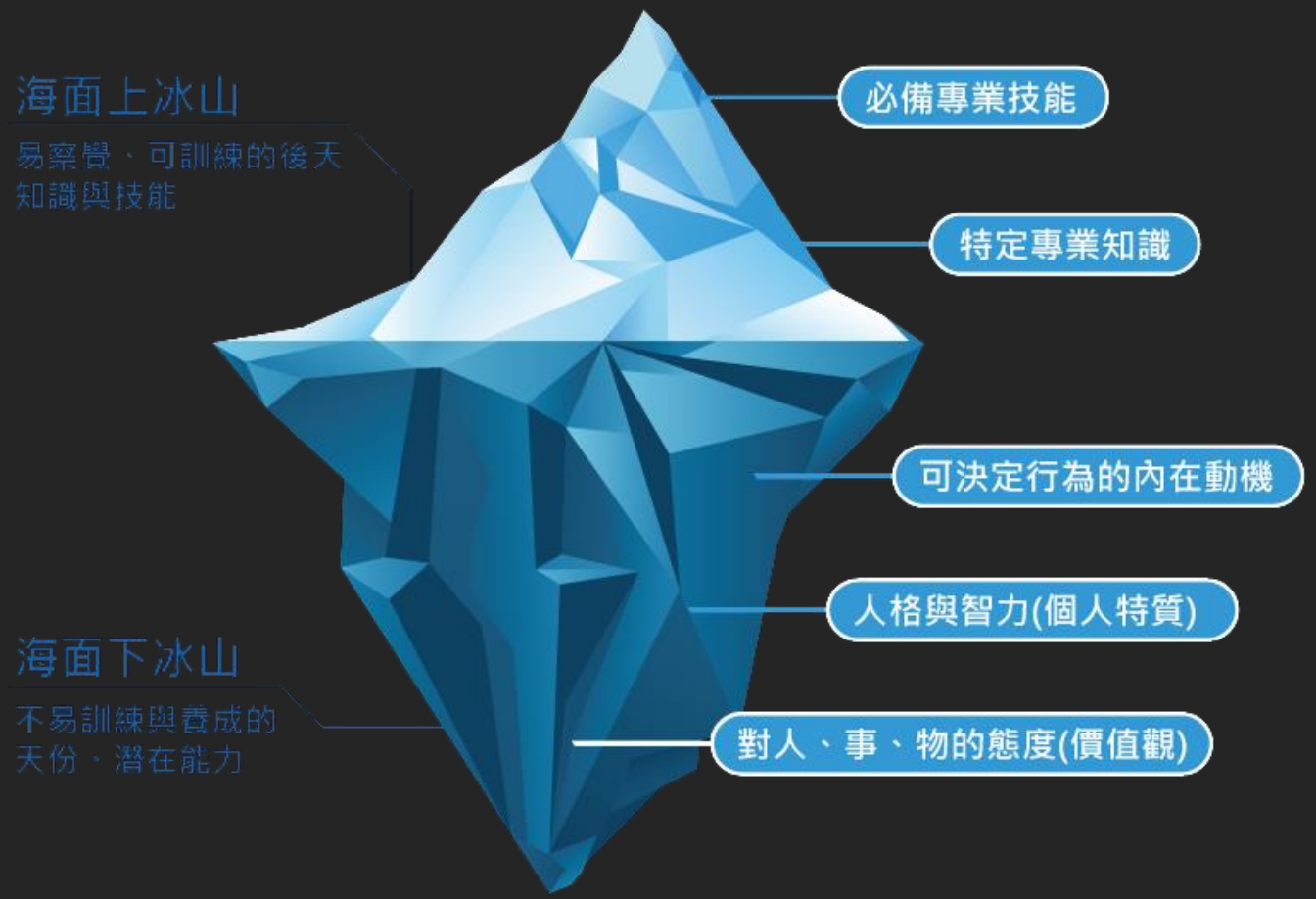
差異化、AI人工智慧

天賦熱情不只是情懷，而是你的獨特競爭力

職能冰山理論 Spencer (1993)

智力測驗和學業，
無法預測未來工作表現

發揮天賦比彌補弱點重要



圖片來自 1111

嶄新職業

華視新聞報導
華視 CTS HD
衣櫥醫生 賴庭荷
● 日本整理協會相關證照
● 診斷上百衣櫥
賴庭荷
衣櫥醫生
才會影響到你的未來

寵物保母正夯
主人出國也放心

卡牌諮詢技巧

01
引起興趣
02
卸下心房
03
加速互動
04
提供刺激
05
增加覺察
06
創意發揮
卡牌媒材優點

卡牌核心玩法：分類與排序

這兩種方法可以提升個案自我覺察，進而做出更合適的選擇。

(Wnuk & Amundson, 2003)

分類 Sorting

經由卡牌選擇或捨棄的歷程，讓來訪者明確知道自己「想要什麼」 和「不要什麼」，藉此釐清自己的價值觀與需求。

排序 Prioritizing

提醒來訪者並非所有的選擇對自己來說都同等重要，在現實生活中必須捨棄部分。

Case. 我不知道自己喜歡什麼...

一片茫然，不曉得從何開始...

卡牌理論背景：職業興趣理論

美國約翰霍普金斯大學心理學教授 John Holland 認為：

人的人格類型、興趣與職業密切相關，興趣是人們活動的巨大動力，凡是具有職業興趣的職業，都可以提高人們的積極性，促使人們積極愉快地從事該職業，且職業興趣與人格之間存在很高的相關性。

職業興趣評估：基礎

1. 從100張職業卡牌中，選出較感興趣的職業卡牌，最多選取10張(數字有意義)。先不要考慮能力、收入和社會地位等層面，以興趣為主。如果感興趣的職業不多，不用勉強選滿10張。
2. 統計卡牌右上方的興趣代碼分數：職業興趣代碼共有RIASEC六種，根據代碼出現的位置統計分數，首碼計3分，次碼計2分，末碼計1分。
3. 根據前三高分的代碼，查閱對應的解說卡牌。

結合UCAN – 解析、PR與16型

職業性格描述

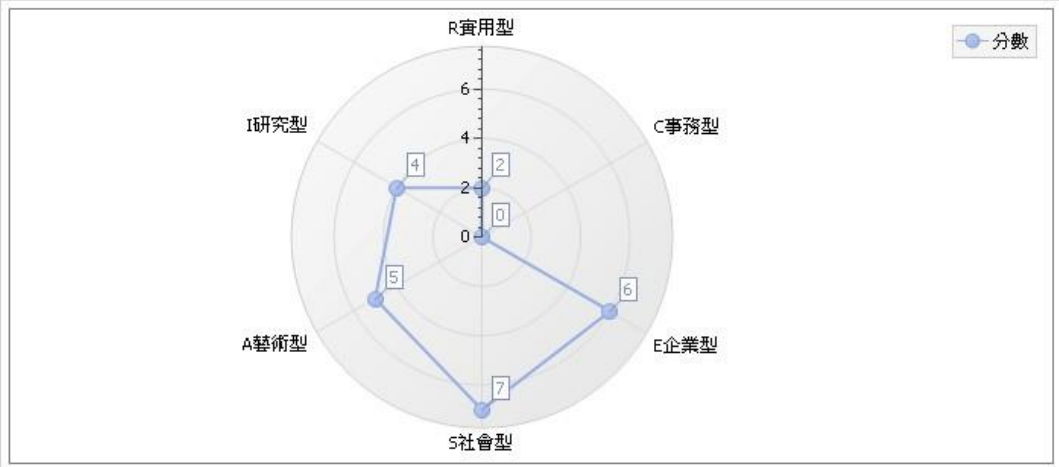
1. 你的性格特徵
2. 你的職業性格傾向
3. 你的價值觀
4. 你的問題解決策略
5. 適合之職業領域中的典型職業

分數分析資訊

1. 你的興趣類型間的差異
2. 你的興趣強度與他人的比較

UCAN部分解析-社會型

1. 社會型的人是典型的“幫助者 ”**(helper)，...**
2. 在職業性格傾向上，社會型的人對人親切和善**...**
3. 社會型的價值觀是相信人人平等**...**
4. 在問題解決策略上，重視以人際互動及關係來覺察及檢視問題**...**
5. 社會型的人喜歡從事幫助人與教導人的工作，其典型職業為：教師**...**



類型	Holland 碼	原始分數數列	原始分數	全國PR值
社會型	S		7	64
企業型	E		6	63
藝術型	A		5	48
研究型	I		4	35
實用型	R		2	11
事務型	C		0	5

*PR值定義：PR值之定義為百分等級，也就是將原始分數換算後了解個人在所屬團體中與他人比較後的相對地位，方式為將團體的分數化分為一百等份，百分等級的數值即代表個體在100人中勝過多少人，例如你的PR值是PR80，即代表在一百人之中你勝過80個人。

你的16種職業類型分數>

了解16種職涯類型內容與66個就業途徑>

UCAN 16職涯類型歷次診斷結果

職涯類型\診斷次數	第1次診斷結果(最高5分)	全國PR值	第2次診斷結果(最高5分)	全國PR值
完成時間	2015-12-24 09:11:29		2015-12-28 14:25:43	
建築營造	0.25	2	4.70	99
天然資源、食品與農業	0.85	21	5.00	99
藝文與影音傳播	0.00	1	5.00	99
企業經營管理	0.55	9	4.70	99
教育與訓練	0.25	2	5.00	99

職能 / Competency

如果您想從事這個職涯類型的相關職業及工作，以

更細部項目與說明。

進行教學/訓練需求評估

相關知識與技能

- 進行組織分析
- 進行內容/工作任務分析
- 進行學習者分析
- 訂定教學/訓練目標

Case. 我可以做什麼？

成績好就代表有能力念嗎？我成績都不好怎麼辦？

我有什麼能力？我可以做些什麼？...

一

有興趣的職業

自己擅長的能力

家人希望的職業

基礎牌陣

挑卡與分享

1. 跟夥伴仔細分享為何挑這些卡，有沒有相關的生活經驗案例
2. 跟夥伴分享為何挑這些卡、這些卡代表那些能力？什麼時候開始發現這個天賦、過去如何運用、達成什麼事蹟、 得到什麼肯定？
3. 最後選擇三個最有可能方案
4. 結合UCAN制定職能培養計畫

連結UCAN體系的職能框架

具體能力規劃－溝通表達範例

主要指標

- 工作上與人談話時，能先確認彼此的主題與目的。
- 與人談話時，能專注傾聽觀察對方傳達的訊息，即使他人和自己意見不相同納。
- 會依據不同對象，運用適當方法技巧，清楚表達訊息及進行對話。
- 能夠正確解讀工作相關文件，如文字或圖表資料、技術文件、測試報告等。

相關知識技能

- 口語表達技巧
- 口語簡報技巧
- 企劃書撰寫技巧
- 肢體語言表達技巧
- 資料收集及分析

相關活動

- 參與各類社團的運作或擔任幹部。
- 參加校內外簡報、演說或討論活動。
- 經常寫作，紀錄個人心得，例如筆記、學術文章
- 參加說故事、辯論、廣播等活動，練習表達。

新時代職涯觀

工作組合時代

設計思路

可以對主要發展路線有加乘效果 **Case.** 文案人員+軟體工程師

特別有熱情 **(**穩定收入+興趣愛好 **) Case.** 行銷企劃+舞蹈老師

理性+感性、頭腦+身體、寫作+教學+演講+顧問

一項工作的多職型態：同一份工作但負責各種任務

結合個人特質和時代趨勢

專業工程師人才

鑽研前沿技術(AI、5G、IoT...)

非上述人才

挑戰高端工作：創造性、規劃性與跨領域合作

一般服務工作：助人工作者、咖啡師...

然後進入趨勢產業(智慧醫療、老人長照...)

過去的線性思維

把職涯當成賽跑，趕快出發、趕快存退休金，趕快休息。

錯過許多過程中的風景

自己的興趣、人際關係與生活品質，另一半的生活和小孩子的成長點滴。

職涯是一種生活，如果是生活，就是一種選擇。
有多少種人，就可能會有多少種職涯路徑。

變動時代的職涯規劃

擁抱不確定	好奇 堅持 開放 彈性 樂觀 冒險 **(保持彈性、拓展邊界)**
掌握大方向	興趣能力價值使命
持續學習	
定期回顧	自己的想法、條件和資源是否已經不同

個人粉專與諮詢服務

陳韋丞 職涯規劃&生涯...
• 職涯演講與工作坊
• 個人職涯學涯諮詢
• 生涯牌卡帶領培訓
• 職涯輔導師資培訓
• 心理測評研發顧問
陳韋丞/職涯規劃師