|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程主題 | 課程內容 | 104年訓練計畫對應實體班期或課程 | 104年訓練計畫對應線上課程 |
| 人生三問 樂在所為 | 「給自己的人生定位，找出值得奮鬥的志趣與願景」，是很重要的功課。我們應該向自己提出「人生三問」，也就是問自己為何而活、如何生活，以及如何才能活出應活出的生命，且要加以探索與品味，這樣才能給自己的人生定位，找出值得奮鬥的志趣與願景。對於所應是、所應為，樂在其中、坦然歡喜。 | 1. 生命教育研習班 2. 自我探索研習班 3. 女性菁英培育班-自我身心觀照 | 1. 人文類－勵志心靈系列共計39門課程 2. 人文類－生命關懷系列共計10門課程 |
| 全人安頓 效率倍增 | 身心靈全人內涵三者不得偏廢，重要的是「靈要清明、心要慎選、身要配合」。人必須要先承認自我的不足，並花時間認識彼此的心靈世界，並學習在匆忙的生活中讓心靈沉澱，如此並能展開一個清明的身心靈三者兼俱的生活。有安頓的身心靈，方能無憂，為民興利，增加行事效率與效能。 | 1. 壓力與情緒管理研習班 2. 工作樂活潛能激發體驗營 3. 女性菁英培育班-工作生活平衡 | 1. 管理類-「情緒管理與壓力調適」1門課程 2. 人文類－人文藝術系列共計129門課程 |
| 家庭職場 平衡雙贏 | 在工作中和家庭生活中能否平衡自己的心態，怎樣把家庭生活中的熱情溫暖、輕鬆快樂的心態，和對家人的責任感融入到工作當中去;而又該如何把工作中的態度和責任、寬容與謙讓，互助合作、同理思考、對工作認真負責，一絲不苟的態度，和諧的關係，融入到家庭當中，達到家庭職場平衡雙贏。 | 1. 親子溝通活力營 2. 家庭教育實務講座 3. 女性菁英培育班-職場女性成功經驗談 | 人文類－親職教育系列共計22門課程 |
| 溝通同理 關懷服務 | 良好的同理心及溝通能力，可以協助團隊積極建設，避免彼此交流時的人為障礙、藉以改善溝通而迅速提升工作效率，並幫助團隊成員快速掌握與人交流的藝術，進而培養關懷服務的情操。如何有雙贏的溝通藝術、和睦的人際關係、創造積極的團隊氛圍、於無形中提升工作效率，係為本專案重點之一。 | 1. 全方位溝通協調研習班 2. 職場人際經營研習班 3. 說服與談判技研習班 4. 團隊建立與領導研習班 5. 科長級主管人員培力班-談判與溝通技巧 | 人文類-「口語表達技巧」、「執行力與人際互動」共計2門課程 |
| 潛能開發 自我成長 | 全人健康適能包含: 身體的健康(Physical health)：意指身體方面的功能健康、 心理的健康(Mental health)：意指有能力做清楚且有條理的思考、 情緒的健康(Emotional health)：意指有能力認知情緒，並能表達自己的情緒。亦指處理壓力、沮喪及焦慮等、社會的健康(Social health)：意指有能力創造與維持與他人之間的關係、精神的健康(Spiritual health)：泛指個人的行為信條或原則，及獲得內心的平靜。對某些人而言，指宗教信念及行為、社團或團體的健康(Societal health)：意指健康的生活圈，生活在健康的環境中。接近社區健康概念。由此可見，健康是動態的、積極的，是正向健康，是自己的責任，是有價值的。唯有促進全人健康，方能開發自我潛能並進而提昇之。 | 1. 壓力與情緒管理研習班 2. 工作樂活潛能激發體驗營 3. 健康兩點靈-元氣體驗營 4. 創意激發研習營 5. 習慣領域-好習慣好人生 6. 基層主管人員研習班-工作價值與潛能激發 7. 中階管理才能精進班-自我發展 | 人文類－健康醫療保健系列共計109門課程 |
| 打破本位 創新思維 | 創新思維是指以新穎、獨特的方法解決問題的思維過程，也是人類思維活動中最積極、最活躍和最富有成果的一種思維形式。在我們的創造過程中我們要敢於面對複雜事物及其相互關係大膽質疑，絕不人云亦云。還要有思辯與冒險精神，多思與幽默等特性，要避免從眾與附庸，固執與偏見，刻板與保守的不良性格特徵。在創新過程中要突破權威型思維的障礙，不能只信權威，正所謂盡信書不如無書，也要突破自我思維侷限，學習換位思考，打破本位主義，寬容對待別人，嚴格要求自己，勇於承擔職責，重塑自我及工作目標。 | 1. 創新管理研習班 2. 圖像思考研習班 3. 邏輯分析研習班 4. 廣告創意研習班 5. 基層主管人員研習班-創意思考與創新 6. 女性菁英培育班-前瞻思維與創新管理 | 管理類-創新管理系列共計4門課程 |
| 專案管理 效能卓越 | 運用國際專案管理工具，如企業關鍵績效指標(KPI：Key Performance Indicator)是通過對組織內部流程的進行設置、取樣、計算、分析，衡量流程績效的一種目標式量化管理指標，是把企業的戰略目標分解為可操作的工作目標的工具，是企業績效管理的基礎。KPI可以使部門主管明確部門的主要責任，並以此為基礎，明確部門人員的業績衡量指標。建立明確的切實可行的KPI體系，是做好績效管理的關鍵。另外，結合工作進度表(Gannt Chart)及工作分解結構(Working Breakdown Structure)及預算機制(Budget) 等工具，提升工作效率、落實工作品質、達成工作目標。 | 1. 專案管理研習班 2. 績效管理研習班 3. 問題分析與解決研習班 4. 流程管理實務研習班 5. 員工評核與工作教導研習班 6. 年度施政計畫績效評核教育訓練工作坊 7. 中階管理才能精進班-城市治理系列課題-方案執行績效評估 8. 中階管理才能精進班課程-問題分析與解決 9. 科長級主管人員培力班-策略規劃與績效管理 | 1. 管理類-「認識專案管理」、「方案執行績效評估」2門課程 2. 資訊類-軟體應用系列共6門課程 3. 公務類-「機關年度施政計畫績效評核與管理」1門課程 |