

## 職涯不踩雷 人資顧問陳昱圻談聰明工作法

學生大代誌

【記者宋品萱淡水校園報導】學務處課外活動輔導組12月28日晚上7時在SG316舉辦「因社團而職得—110學年度社團與職涯系列活動工作坊」，由瑞星管理顧問股份有限公司人力招募資深顧問陳昱圻以「職涯雷點不要踩，新人一定要知道的聰明工作法」為題，帶領與會者將社團能力與職涯能力結合運用，了解自我，並找到未來職涯方向。

此系列活動為110年11月30日至111年1月4日的每週二晚上7時，共計六堂課程。本週課程以分組方式，演出小劇場來呈現職場中新人與主管的互動情形、學習新事物、以及人際關係上可能會遇到的挫折等狀況，各組互相交流，並提出建議或回饋，講師在同學討論後也分享自身經驗，提供面對各種問題的解決應對方法，以及心態上該如何調適。陳昱圻認為，一個上班族在職場的狀態，可分為風暴期、成長期、倦怠期、以及成就期，每個階段都有需要面對的問題，要思考能使自己持續前進的動力是什麼，隨時調整自己的身心靈狀態。

機械二楊易達表示，「我認為人生的每個階段都會需要抉擇，就像我現在正面臨大四畢業後的發展方向，雖然我不是社團幹部，但也想來跟社團幹部們學習，並透過這個活動學習到社團以外的經驗。」

2022/01/02



課外組12月28日舉辦「因社團而職得」工作坊，以小組戲劇展現職場中新人與主管的互動情形。（圖／課外活動輔導組提供）