

職能：
主要職能：
類別：

• 壓力管理 -

區分正面與負面的壓力，維持有效及無效態度和行為之間的平衡。

• 外部知覺 -

從多元觀點看待事物，關切行為舉止對他人的影響，隨時關心與職務領域有關的最新議題。

• 人際關係技巧 -

展現在組織內外持續建立穩固信賴與尊重關係的能力。

相關職能

類別：

• 態度 -

維持友善、積極及熱忱的表現

• 適應力 -

樂於接納新的構想，靈活應對工作期望和環境的變動，並以積極正面的態度順應境況。

樂觀面對裁員

摘要

本單元洞悉您對目前裁員氣氛的感覺，以及您對本身想法與行為的感受。您將應用工具和訣竅樂觀面對您能掌控的情況，並藉此提升您的生產力和價值，讓自己更加成長茁壯。

說明

親眼目睹同事和朋友的員工遭裁員，以及害怕下一個就輪到自己的人，都希望

在周遭世界發生變化時有人能伸出援手。

聖克勞市一家就業協助服務公司 Midwest EAP Solutions 的副總經理 Matt Steinkamp 發現，未遭裁員而留下的員工通常會經歷以下四種情緒：這種情況不公平、對公司感到憤怒、罪惡感以及擔心自己成爲下一個，必須克服這些情緒才能繼續往前。人們需要學習如何處理這些情緒，才會再對組織有所貢獻並心安理得的工作，對未來也才会有希望。

完成此單元時，學員將能夠：

- 懂得自己的感受和情緒對其思維與行動所造成的影響。
- 應用訣竅降低壓力、重新充電及集中注意力，並保持樂觀。
- 更加努力付出，對未來抱持希望。