

附件一 「推動工作與生活平衡補助計畫」訓練課程

課程名稱	課程規劃重點
<p>員工關懷與協助課程 (主管或人資同仁)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 公司員工協助機制及內、外部資源認識與運用 • 員工需求及高危險員工警訊認識 • 自我覺察與敏感度養成 • 同理心與友善溝通 • 助人技巧實務 • 關懷陪伴與專業倫理
<p>員工紓壓課程 (員工)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 情緒管理 • 壓力紓解 • 健康促進(減重、飲食、運動、疾病認識及照顧等) • 人際溝通 • 工作調適 • 照顧者情緒支持