

商業禮儀與
就業職能

樂在工作

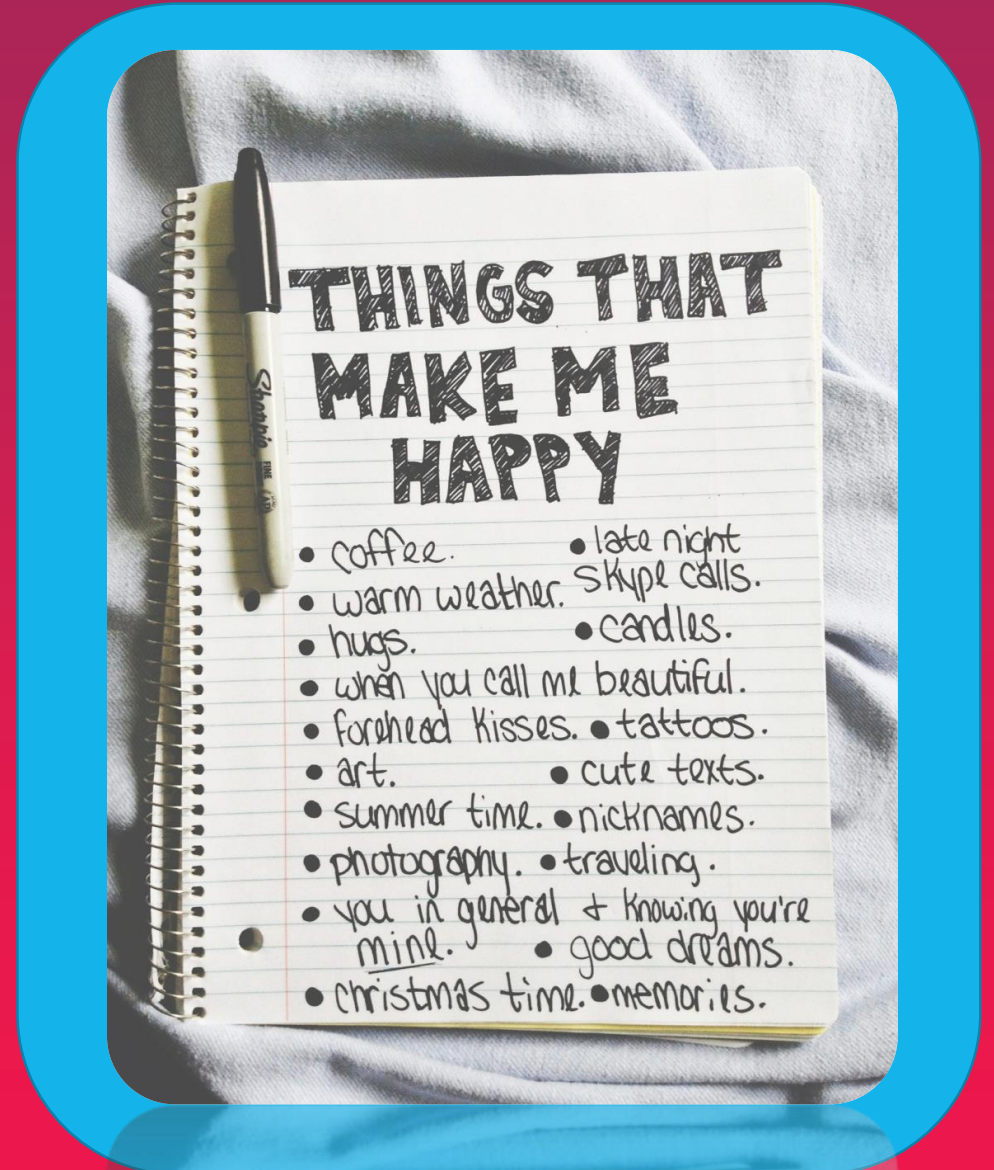


樂在工作



讓自己快樂工作，「樂在工作」的7個關鍵！

- 人一生中花費了將近1/3的時間在工作上
- 能夠讓自己樂在工作變得非常重要
- 從工作中找到歸屬感
- 把工作當成人生當中讓自己快樂的一件事
- 不僅僅只是為了薪水而工作



讓自己快樂工作，「樂在工作」的7個關鍵！

能否自由發揮

- 自由發揮是創意發展的來源
- 能否在工作上有足夠自由發揮的程度，會讓一個人感受到自己在公司的價值

掌握所有執行細節
包括時間、預算、
人員分配等



讓自己快樂工作，「樂在工作」的7個關鍵！

良好的職場人際關係

- 工作上與人互動是無法避免的
- 在職場上互動關係的好壞，會影響到自己上班是否快樂
- →研究顯示，與同事相處融洽，是人們在職場上之所以感到快樂的主要原因
- 與同事發展為生活中的朋友，會更投入每一天的工作，而上班所花費的時間會變得更有意義



讓自己快樂工作，「樂在工作」的7個關鍵！

你如何看待你的工作

- 如果你認為你的工作是一項很有意義的事情，甚至認為它是世界上最偉大的工作，那麼你就能樂在工作
- 若你認為自己只是為了薪水工作，它僅僅只是一份工作而已，那麼你就會過得很不快樂
- 你能否樂在工作的關鍵在於你如何看待你的工作



讓自己快樂工作，「樂在工作」的7個關鍵！

正向溝通

- 正向的溝通可以讓人更快樂、更好地工作
- 四個階段
 - 同在 – 人在，心也在
 - 專注傾聽 – 傾聽往往比說話更重要
 - 摘要複述（非評判） – 重點在於「了解」與「表達理解」
 - 照顧情緒 – 用「身體掃描」技巧，幫助覺察情緒，別再讓情緒成為溝通的障礙



讓自己快樂工作，「樂在工作」的7個關鍵！

工作彈性

- 工作上的彈性，讓每個人能夠更好地發揮，也更有效率
- 如果工作變得更有彈性，一個人就能更好發揮自己，也能夠變得更快樂

時間彈性

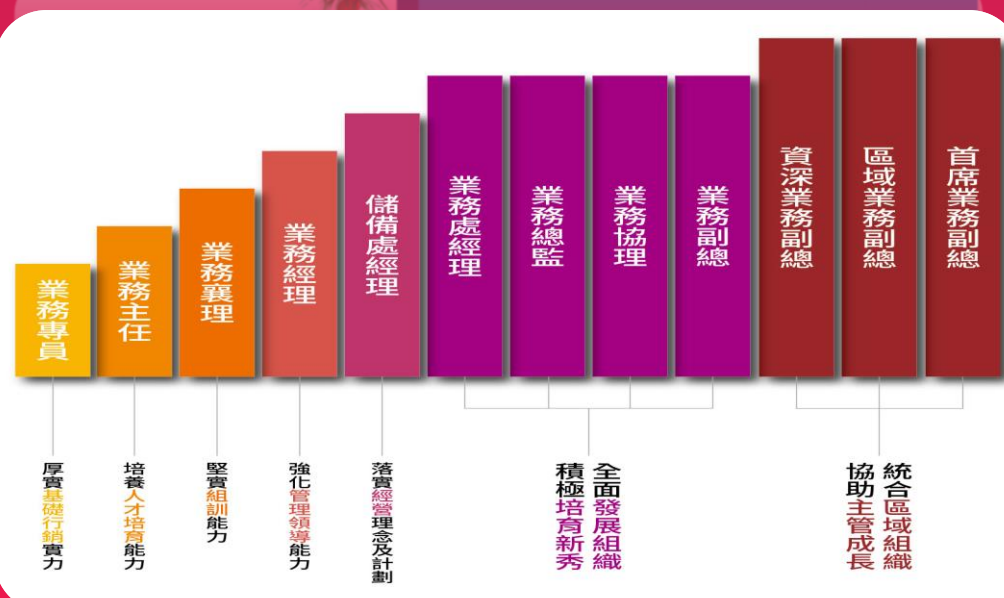
空間彈性



讓自己快樂工作，「樂在工作」的7個關鍵！

成長機會

- 每個人都有對成長的渴求，希望明天會比今天更好
- 如果努力工作，會希望自己能夠不斷成長
- 公司是否能提供足夠的成長機會，是我們是否感到快樂的關鍵，



讓自己快樂工作，「樂在工作」的7個關鍵！

工作與生活的平衡

- 傳統觀念
- 工作很重要，但有些事情比工作更重要
- 大部份人都不希望因為工作而搞砸了家庭生活
- 能夠在工作上與生活上取得平衡，就容易感到幸福與快樂

- 下班後就把工作放在一邊，專心經營家庭關係，避免把在公司累積的負面情緒帶回家
- 也別讓家庭因素影響到職場表現



讓自己快樂工作，「樂在工作」的7個關鍵！

工作與生活的平衡

- 新觀念
- 工作和生活比較像是一個圓、而不是翹翹板
- 工作與生活不應該彼此互斥



讓自己快樂工作，「樂在工作」的7個關鍵！

工作與生活的平衡

- 新觀念
- A. 在家做洗衣、拖地、遛狗等瑣事時，因為不需動腦，加上輕鬆的環境，可以用來思考職場上遇到的難題
- B. 工作空檔可以和同事交換一些育兒知識、旅遊計畫、美食口袋名單
- A. 在辦公室放一些家庭相片、旅遊明信片等等。和同事開啟交流，體會家庭支持對工作的助益
- B. 在家裡放一些公司紀念品或獎牌，讓家人或訪客瞭解你在公司的工作和角色，加強彼此的連結



Cheers

快樂工作人雜誌

快樂工作的6道配方

C：Career（生涯認知）

H：Happy Working（工作態度）

E：Enable（學習能力）

E：Enrich（生活與視野）

R：Relationship（人際與團隊）

S：Success（績效表現）



● Career生涯認知：找到喜歡、合適的工作

對生涯的認知(recognition):

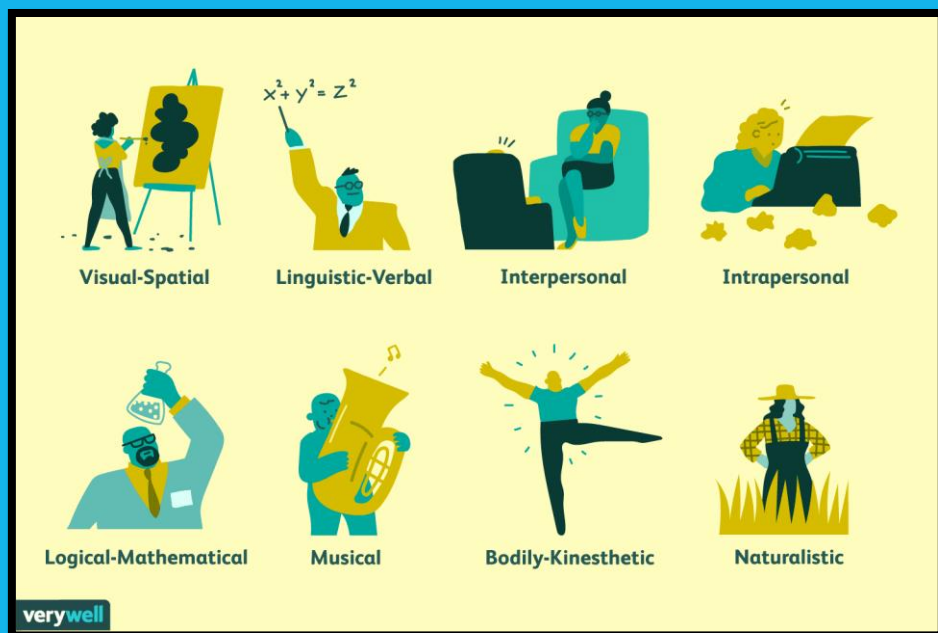
- 認識自己以及外在環境
- 要找的不僅僅是自己喜歡的工作而已
- 還必須符合你的才能及外在環境的條件



Happy Working工作態度： 樂觀面對工作挑戰

- 不論選擇哪一條生涯路徑，樂觀將會是不可或缺的必備品
- 務實的樂觀態度：認清問題，找出問題後隱藏的機會，積極行動
- 樂觀並非天生性格，而是後天練習的思考習慣
- 樂觀地思考包含2部分
 - 1. 做好必要的準備：事前想清楚可能的阻礙，做好準備
 - 2. 轉化負面情緒：樂觀思考的人懂得將負面情緒轉化為正面思考

Enable學習能力：拓展多元能力



- 面對環境的快速變化，最需要培養的是學習的能力
- 擁有學習力，也就具備環境的調適力，具有新的能力去應對
- 世界在變，能力也必須汰舊換新：工作有哪些部分有被取代的可能？要如何讓自己不被取代？



● Enrich生活與視野：體驗工作之外的生活

- 學習可以帶給你工作的快樂，
- 下班後的生活更是平衡工作壓力、增加工作生活的重要因素
- 未來講求創意的時代，擁有豐富的生活體驗，才能精彩的創意
- 下班後，如果工作是偏向左腦的理性思考，可以嘗試發展右腦的感性休閒



Relationship 人際與團隊： 建議良好工作關係



- 工作快樂與否取決於跟其他人之間的互動
- 良好的關係是員工在工作中最重視的3項要素之一，另外2項分別是公平與成就感
- 面對同事的平行關係或與主管的直屬關係，最重要的原則是同理心，不是要你去討好，也不是退讓，而是理解對方思維

Success績效表現：創造具體的績效結果

- 快樂工作的基本條件，最終仍得回歸到績效的具體表現
- 數字背後所代表的意涵：
 - 你對公司的價值是什麼？
 - 你是不是公司希望留住的關鍵人才？



改變心態 ~ 不過一碗飯



改變心境 ~ 人生以服務為目的



改變氣氛 ~ 西雅圖漁市



改變氣氛 ~ 西雅圖漁市

- 用心be there：工作向來被視作枯燥單調的，難道工作不能變成一件有趣的事？
- 遊戲Play：真正轉化工作變成愉快行為的主要原因，在於將工作變成一種遊戲
- 顧客make their day：想要拉近和顧客的關係，必須要專心在顧客上，使顧客感到被尊重被在意，儘管當時外界有許多喧鬧的聲音，每個路過的顧客，不論有沒有要買東西，都應該主動打招呼表示尊重
- 態度Choice your attitude：在工作時，可以選擇悲傷沮喪地做，也可選擇快樂的做。面對事物的態度是可以自己選擇的，當店員選擇快樂地工作，人們也因感染店員的快樂而快樂



工作可以賺錢
但是，人生有比錢還重要的東西



人生有比錢還重要的東西

- 有了錢 你可以買到房子 但買不到一個家
- 有了錢 你可以買到時鐘 但買不到時間
- 有了錢 你可以買到一張床 但買不到睡眠
- 有了錢 你可以買一本書 但買不到知識
- 有了錢 你可以買到醫療服務 但買不到健康
- 有了錢 你可以買到地位 但買不到尊重
- 有了錢 你可以買到血液 但買不到生命
- 有了錢 你可以買到性 但買不到真愛