

嘉義市政府 員工協助方案電子報

戰勝工作不適應

與職同行

NEED
HELP?

2023.4. VOL28

所用插圖擷取自WWW.CANVA.COM





您在工作時會發生以下的情形嗎？



- 與同事相處不佳：例如沒有社交技巧、不懂得團隊合作、無法適應機關文化等。
- 無法適應工作內容：例如工作太過困難、不擅長的工作內容、需要長時間坐在辦公桌前等。
- 無法適應工作環境：例如太吵、太擁擠、光線不好、缺乏私人空間等。
- 生理和心理方面的不適應：例如工作壓力大、睡眠不足、飲食不規律、缺乏運動等，也可能會導致身心健康問題。

以上可能是工作不適應警示，如發現有以上表現，應及時找到原因並採取行動。

什麼是工作適應力？

指個人面對工作需求、職場環境及工作壓力時，所展現的能力與應變能力。工作適應力的好壞，會直接影響個人的工作表現、生產力、工作滿意度以及身心健康狀態。

那一類型人員會有工作不適應情形？

- 
- 1、新進員工及回歸職場的人
 - 2、擔任新職務、新挑戰的人
 - 3、工作環境或模式發生改變的人
 - 4、長期面對高強度、高壓力的工作的人

工作不適應的來源

1.高壓工作環境
2.工作內容繁重
3.團隊溝通不良

4.無職涯發展機會
5.工作場所環境對身、心健康產生負面影響

6.長時間工作
7.個人因素：個性
格、價值觀、信仰、
家庭壓力等因素

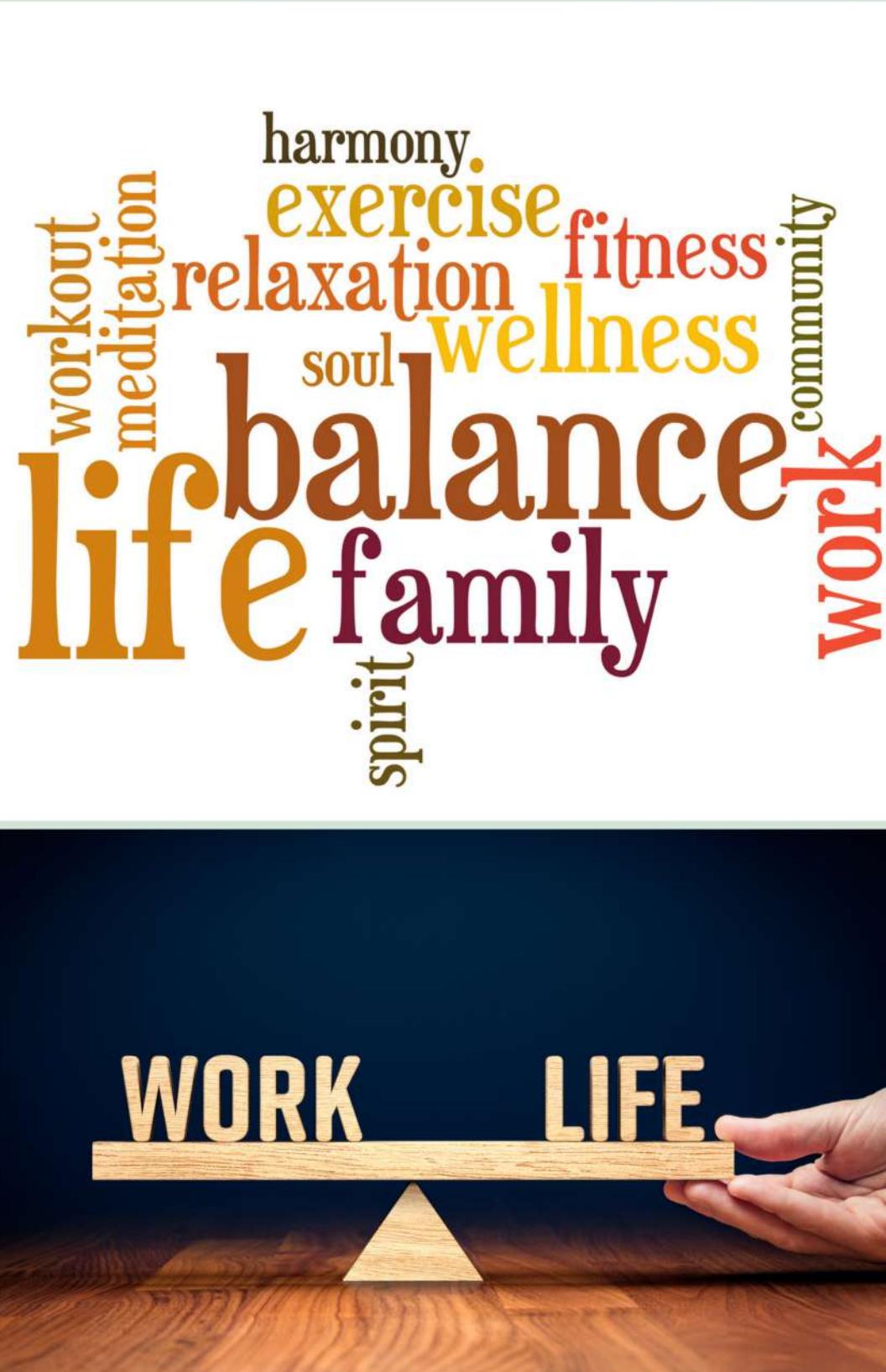
自我查覺 工作不適應



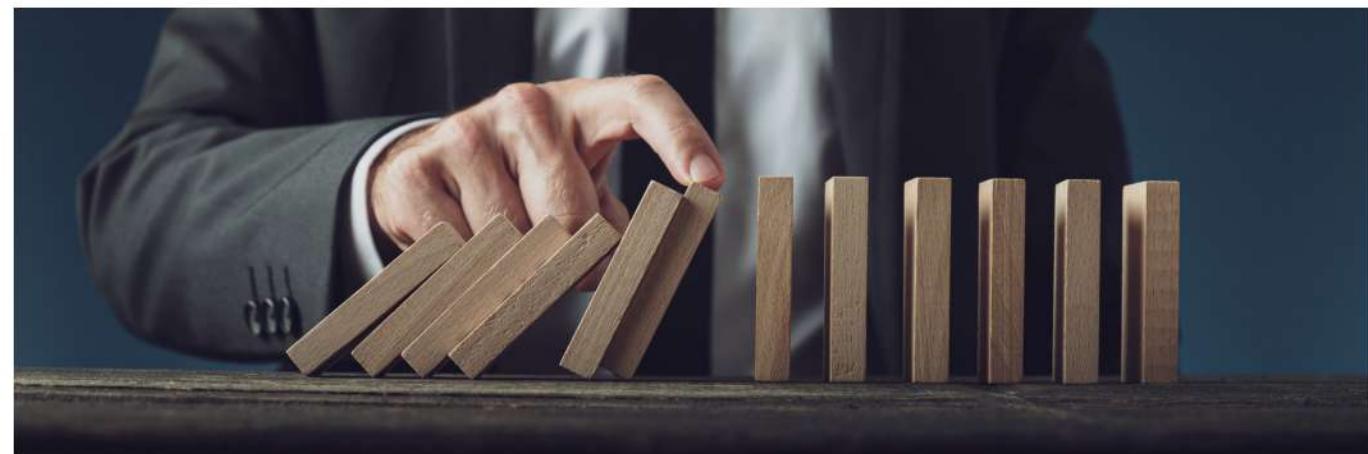
- 注意身體狀況：失眠、食慾改變、頭痛、胃部不適等。
- 注意情緒變化：煩躁、焦慮、沮喪負面情緒，影響到個人與同事間的關係。
- 注意工作表現：效率降低、偏差增加、犯錯率增加等。
- 注意自我感覺：感到迷茫、不自信、無法集中注意力等。

工作不適應對個人生活影響

- 身體健康：可能會導致身心疲憊，影響身體健康並且增加罹患心理疾病的風險。
- 家庭關係：可能會影響個人家庭關係，因工作不適應會讓人精神壓力大，無法與家人有良好的溝通與互動。
- 社交生活：可能會影響個人的社交生活，會讓人無法參加社交活動或與朋友聚會。
- 職涯發展：可能因工作不適應可能讓人無法適應工作環境和工作要求，從而錯失機會。



員工工作不適應，對組織管理的影響



- 工作效率：員工工作不適應會影響工作效率，進而影響組織的績效。
- 工作士氣：會導致員工感到沮喪或失去動力，進而影響工作態度和表現。
- 員工流失率：會導致員工離職，增加組織的員工流失率，對組織穩定性產生負面影響。
- 團隊合作：不適應的員工可能無法順利與其他團隊成員合作，影響團隊的協調和效率。
- 組織形象：員工的工作不適應問題嚴重，對組織形象產生負面影響並損害組織的聲譽。

從心理層面正向面對工作不適應

了解自己的需求和價值觀

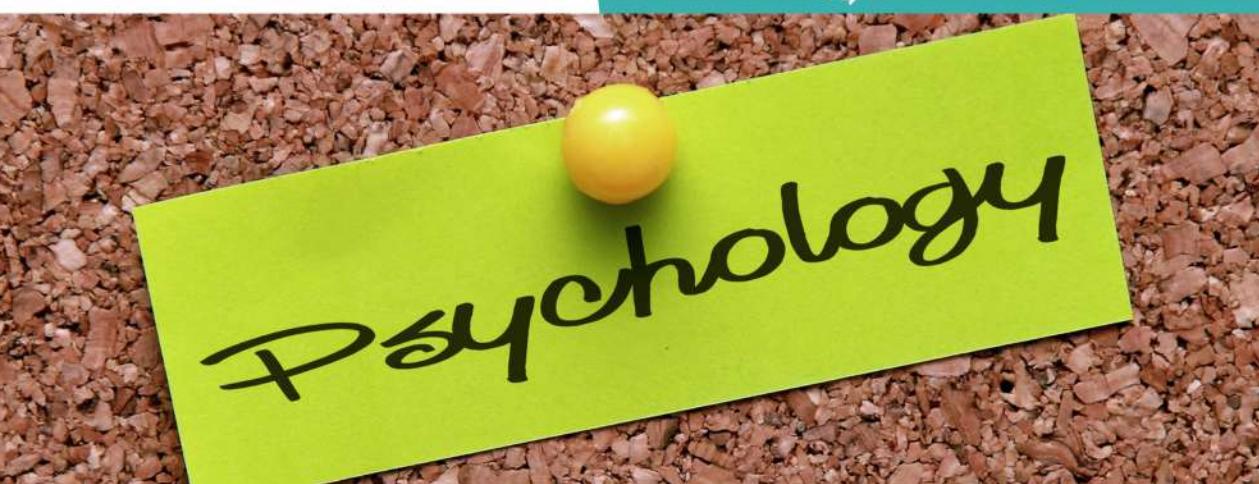
工作不適應可能是個人需求和價值觀與工作內容不相符。可以透過反思和自我探索，了解自己需求和價值觀，找到更適合自己工作方向和環境。

視為成長的機會

工作不適應也可以被看作是成長的機會，讓我們進一步認識自己的優點和缺點，學習如何解決問題和應對挑戰，並且發展新的技能和知識。

尋求支持和協助

在工作不適應過程，可以尋求支持和協助，例如與同事、主管或專業心理諮詢師交流，分享自己的感受和問題，尋求建議和支持，並且找到解決問題的方法和策略。





從管理層面正向面對工作不適應

視為機會

工作不適應可能是因為個人的技能和經驗不足，或是工作內容與自身期望不符。因此，我們可以透過學習和成長，提升自己的技能和知識，找到更適合自己的工作方向和環境。

建立支持系統

在工作不適應的過程中，我們可以建立支持系統，例如與同事、主管或專業諮詢師交流，分享自己的感受和問題，尋求建議和支持，並且找到解決問題的方法和策略。

採取積極行動

對於工作不適應的情況，我們需要採取積極的行動，例如與主管溝通、調整工作內容、參加培訓課程、尋找新的工作機會等等，找到解決問題的方法和策略。



組織管理對工作不適應員工因應作為



聆聽員工的聲音

管理者應該聆聽員工的聲音，了解他們遭遇的問題。



評估員工能力提供支援及指導

評估員工是否具備完成工作所需的技能和知識，提供建議、鼓勵和支持，讓員工知道他們不是孤單的。



調整工作職責並針對個別情況制定計劃

重新分配工作或調整工作職責，幫助員工提高工作效率和滿意度。針對個別情況制定計劃，幫助員工適應工作。



創造積極的工作環境

提供獎勵和認可並鼓勵員工參與團隊合作和知識分享。



鼓勵員工參與學習和發展

鼓勵參與學習和發展，提高員工技能和知識，更好應對工作挑戰。

運用員工協助方案-組織管理議題
服務-工作管理諮詢，解決工作管理上難題。



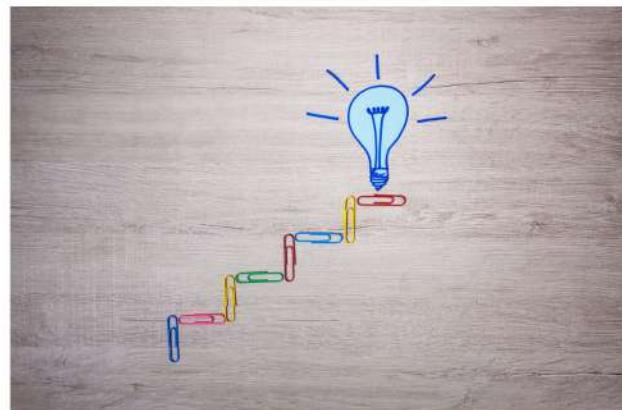
工作管理諮詢服務的內容

- 職業生涯規劃：提供個人職涯規劃建議，幫助員工制定長期目標及職涯發展制定計畫。
- 工作能力提升：提供培訓建議，幫助員工提升工作能力，適應不同工作環境和任務。
- 健康與壓力管理：提供健康管理和壓力管理建議，幫助員工識別和處理工作和生活中的壓力和情緒問題，提高身心健康水平。
- 工作關係與溝通：提供解決工作關係和溝通問題的建議，幫助員工建立良好人際關係和溝通技巧，減少衝突和矛盾。
- 工作流程改進：提供流程改進和效率提升的建議，幫助員工找到更有效率的方法，提高工作效率和工作成果。

工作管理諮詢服務對組織管理影響

促進員工發展

提供培訓、指導、資源和技術支持等，幫助員工提高工作能力和解決工作問題。



增強員工參與

提供意見反饋渠道和鼓勵員工參與工作流程優化和改進等。增強員工參與感和歸屬感。



優化工作流程

提供專業的工作分析和工作設計，進而提高工作效率和生產力。



解決員工問題

提供心理諮詢和協助解決人際關係等問題，提高員工對組織的信任和認同感，降低員工流失率。



提高管理效能

提供組織管理人員專業的管理知識和技能，提高管理效能和領導能力。





組織管理對工作不適應 員工的支持方式



01
提供心理
健康支持

02
提供工作支持

03
設置良好的
工作環境

04
建立支持和
鼓勵的文化

05
建立溝通渠道

遠離工作不適應的7種方法(一)



定期運動



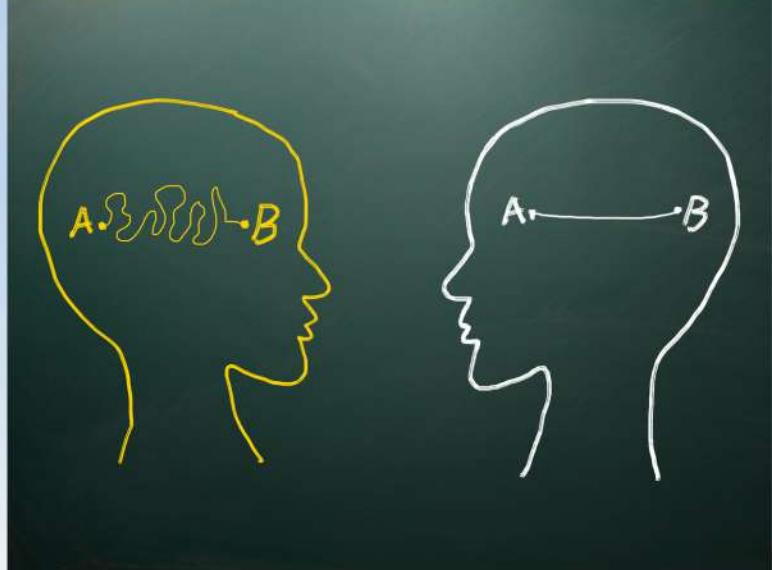
時間管理



學習新技能



與同事溝通



遠離工作不適應的7種方法(二)



聚焦當下



尋求支持



改變工作習慣



運用員工協助方案幫您降低工作不適應



提供心理健康支援

可提供心理諮詢和治療服務，幫助員工紓解工作和生活帶來的壓力和焦慮，提高情緒穩定性和自我調適能力。



提供工作環境改善

可幫助員工解決工作環境帶來的問題，如調整工作時間、改善工作空間、提供必要的設備和工具等，提高工作滿意度和工作適應能力。



提供生活平衡支援

可提供生活平衡支援，如提供育兒支援、家庭照顧支援、健康管理支援等，幫助員工平衡工作和生活，減少工作不適應帶來的影響。



EAP員工協助方案



組織管理
議題諮詢

家庭教
養諮詢

長照
服務

法律
諮詢

財務
諮詢

醫療
諮詢

發行單位：嘉義市政府人事團隊



05-2770482#271、274



s150201@cyc.tw



資料來源：chat.openai.com

