

職場年齡差異導致長期失眠 續航中心助中高齡婦女 克服焦慮，穩定就業！

52歲的小蘭因前公司經營不善，被迫離開曾穩定就業15年的外商職場，後來因為照護失智症母親而有了兩年的職涯空窗期。儘管憑著過去多年的工作經驗，重返職場的小蘭很快便獲得了外商公司的賞識，但中高齡菜鳥的身分卻讓她焦慮不已，即使很努力適應新環境，但總擔心自己若表現不好會被辭退，如此揮之不去的負面想法，讓小蘭從就職後便受失眠所苦。

直到續航中心幫她安排深度職涯諮詢，諮詢老師先給予了情緒上的支持，再針對她的壓力源訂出優先次序，認為工作完成直接攸關在單位的去留，應先解決工作任務，再處理人際相處的困擾，也建議小蘭可以適時向主管反映自己的困難，討論如何勝任工作而轉移對失業的焦慮，並進一步改善與同事相處的狀態。

小蘭依照老師的建議重新調整工作節奏，同時伴隨著輔導員持續的關懷，漸入佳境，改善了與主管溝通上的摩擦，也持續調整與其他同仁的互動。感受到自己的進步，小蘭因釋放了壓力源，困擾已久的失眠問題漸漸舒緩，讓她能悠遊職場，持續在職涯路上發光發亮！

職涯路恆久，續航伴你走！

漫漫長路的職涯旅途上，不免會感到迷惘，即便試過各種占卜還是覺得不踏實？



方法當然不只一種，您也可以這樣做：一鍵預約專屬「職涯診療室」，藉由業師與您來一場私密對話之旅！

職場續航LINE@

立即加入！即時獲得第一手職涯資源與課程資訊！



新北市婦女及中高齡者職場續航中心

專線：02-22511799

板橋據點：
新北市板橋區萬板路141號

三重據點：
新北市三重區重新路4段12號7樓

職海導航 人生續航！

新北市婦女及中高齡者職場續航中心



指導單位 | 勞動部勞動力發展署、新北市政府勞工局

主辦單位 | 新北市政府就業服務處

本計畫由就業安定基金補助 

新北市 婦女及中高齡者 職場續航中心

婦女及中高齡者

找方向

職涯諮詢師提供職場適應、財務安全、職場健康、勞動法律、工作生活平衡諮詢，為您職涯指路！

想進步

針對個人工作需求，提供在職訓練、職場講座、團體支持課程，幫助您提升工作戰力！

享生活

上有老下有小要照顧？提供長期照顧資訊、托育資訊、生活講座，幫助您工作生活平衡！

諮詢輔導

團體講座

關懷陪伴

服務對象

居住或工作於新北市的在職婦女及中高齡者、新北市轄內事業單位

事業單位

找智囊

專業顧問提供人力資源、職務再設計、工作生活平衡、經營管理、員工家庭照顧輔導，精進用人策略！

找新知

最新勞動法令、用人策略、領導溝通等課程，幫助您掌握最新管理趨勢！