

職場適應自評表

C4-1

感覺工作的不開心，到底是哪裡卡住了呢？
本表單將協助你檢視工作的適應情況，看看自己職場適應的現況，進一步審視適應困擾的面向，找出調整的方法。

表單填寫結果

人際關係 😊



工作/時間管理 😊



公司文化/潛規則 ☹️



工作成就 ☹️



看了整理的結果後，你的新發現是...

在做表單之前只覺得工作不順，但不知道問題出在哪裡。看完整理結果後，我發現我在人際關係和工作管理的部分是適應不錯的，原來真正困擾我的，是在適應公司文化部分，還有工作成就。現在終於知道問題出在哪裡，接下來就比較有方向解決問題，還有尋求協助了！