

我因工作繁忙，長期處於加班狀態，沒有好好放鬆的機會。我的感覺是？

在一次會議上，老闆(主管)突然點名表揚我上個月默默處理掉的一個危機，並頒發獎金給我作為獎勵。我的感覺是？

我搞砸了一個重要的案子後，主管不但沒有責備，反而私下拍拍我的肩膀說：「這真的很難，我知道你盡力了。」我的感覺是？

事件卡

事件卡

事件卡

同事開的玩笑已經讓我感到心理不舒服，而且我的表情也已經顯得不自然了但他仍然繼續開我玩笑，似乎沒有要停止。我的感覺是？

當我發現自己必須在職場中隱藏或壓抑自己真實想法，才能維持和諧時。我的感覺是？

年底收到主管給予的績效評估結果與我原先的期待有落差時。我的感覺是？

事件卡

事件卡

事件卡

當公司開始嘗試轉型，要求我規劃公司從未接觸過的業務內容時。我的感覺是？

在會議中我提出了一個想法，當下沒有被採納，但幾天後卻被別人用幾乎一樣的內容提出，還受到稱讚。我的感覺是？

我明明已經依照指示完成工作，卻在最後被要求反覆修改方向，而且每次的標準都不太一樣，讓我不知道該怎麼做才算好。我的感覺是？

事件卡

事件卡

事件卡

我無意間聽到同事們在背後議論我的私生活，內容卻參雜了一些扭曲事實的細節。我的感覺是？

我跟一位同事一起負責一個專案，我對這專案充滿熱情，但他卻只想敷衍了事、得過且過。我的感覺是？

我提出的一個想法被團隊採納，實際應用在後續的工作中，成果也獲得不錯的回饋。我的感覺是？

事件卡

事件卡

事件卡

當我被指派一個工作項目
剛好是我最感興趣並且擅
長的。我的感覺是？

當我發現自己對熱愛的工作
已經失去熱情只剩下壓
力和責任，每天上班就是
為了完成該做的事情時。
我的感覺是？

當我看見同事因為使用我
給的建議而被主管罵時。
我的感覺是？

事件卡

事件卡

事件卡

跨部門合作的專案出了大包，合作單位的窗口在開會時竟將過失全部推到我身上，甚至當眾指責我的專業度。我的感覺是？

因為人手不足，我常常因支援其他同事的工作，而導致自己的進度被影響，但又不好意思拒絕。我的感覺是？

我發現自己在工作中越來越不敢犯錯，做任何決定前都反覆確認，不然又會被責備和否定。我的感覺是？

事件卡

事件卡

事件卡

我不小心在寄送給重要大客戶的郵件中誤傳了錯誤的資料，而郵件已經送出無法撤回。我的感覺是？

我在工作上遇到困難，鼓起勇氣向同事請教，但對方回應得很敷衍，甚至暗示我應該自己想辦法解決。我的感覺是？

我跟一位私交很好的同事同時競爭一個主管職位，最後由他勝出。我的感覺是？

事件卡

事件卡

事件卡

公司引進了新的系統，要求所有員工學習並導入流程。我看著新進的同事上手神速，自己卻連介面都搞不清楚。我的感覺是？

我在專案會議中給出強烈警告，認為某個計畫環節會失敗，但同事們為了趕進度不採納我的意見，最終結果真如我所料大翻車，我們一起被主管責罵。我的感覺是？

休假回來後，我發現我所負責的專案被大幅度修改，似乎在我不在的時候，決策已經成形但沒有人主動跟我商量這件事。我的感覺是？

事件卡

事件卡

事件卡

我發現公司某位資深前輩利用職務之便，私下接受供應商的回扣！但這位前輩平時對我非常照顧。我的感覺是？

明明不是我的責任範圍，我卻在眾人面前被主管點名，要求處理一個臨時出現的問題。我的感覺是？

我發現有同事在我不知情的情況下，直接把我負責的工作向上級回報。我的感覺是？

事件卡

事件卡

事件卡

當我需要協助時，同事常顯得很忙；但當他需要幫忙時，卻第一個來找我。我的感覺是？

身為主管要扛的責任和一般職員不同，在共事中常被同事們不諒解。我的感覺是？

我完成了一項原本被認為很困難的任務，主管在會議中公開肯定了我的努力與成果。我的感覺是？

事件卡

事件卡

事件卡

我在忙碌的工作中主動協助了同事，對方真誠地向我表達感謝。我的感覺是？

當我發現自己的工作內容與責任越來越多，但薪水卻沒有相對調整時。我的感覺是？

我主動向主管提出加薪需求，對方卻用模糊的說法帶過，沒有給出明確回應。我的感覺是？

事件卡

事件卡

事件卡

當我看到同事因為善於表現自己而獲得加薪，而我默默付出卻沒有被看見時。我的感覺是？

自己身為主管，但公司大大小小的事卻都要自己做，還要常常提醒員工注意很基本的事情，我的感覺是？

我為了配合團隊進度多次加班，但當進度落後時，責任卻被歸在我身上。我的感覺是？

事件卡

事件卡

事件卡