

# 蒲朝棟 Tim Pu

職涯顧問 | CDA 國際職涯諮詢師 | 104 職涯引導師

## 合作提案書 · 長庚大學職涯發展中心

提案日期：2026 年 04 月 21 日

### 關於我

姓名	蒲朝棟 Tim Pu
專業認證	CDA 國際職涯諮詢師 104 職涯引導師
工作經歷	職業軍人 7 年 → 後勤主管 → 管理部主管 (共 20+ 年)
目前身份	在職斜槓職涯顧問 (現仍任職, 非全職顧問)
服務地點	桃園 (線上 / 現場皆可)
網站	<a href="https://tzlth-website.vercel.app/">https://tzlth-website.vercel.app/</a>

### 核心理念

「能力早就在那裡, 差的是說清楚的語言。」

許多人卡住不是因為能力不足, 而是不知道如何把已有的能力轉譯成市場能理解的語言。我的工作就是幫助每一位學員找到屬於自己的職涯語言, 讓他們的價值被正確看見。

### 可提供的服務

◆ 職涯轉型工作坊	1.5-3 小時   10-30 人   NT\$8,000-20,000
◆ 履歷 × 面試工作坊	2-3 小時   15-25 人   NT\$12,000-20,000
◆ 1 對 1 職涯諮詢	60-90 分鐘   NT\$1,500-2,000 / 次
◆ 職涯陪跑方案	每月 4 次   NT\$6,000 / 月
◆ 企業內訓 / 員工職涯發展	客製化報價
◆ 演講 / 業師計畫	依場次與學校規範洽談

### 課程大綱

- ◆ 職涯探索講座 (90 分鐘)

單元一：你以為你不知道, 但你早就知道了 (職能盤點) 單元二：履歷不是人生回顧, 是行銷工具  
單元三：面試就是說故事, 你的故事說得動人嗎? 形式：演講 + Q&A; | 適合大班 (50人+)

◆履歷×面試工作坊（3小時）

第一段：你的強項在哪裡？職能三角形盤點法 第二段：把經驗寫成成果——STAR法則實作

第三段：模擬面試 + 即時回饋 形式：互動工作坊 | 小班（15-25人）

## 合作流程

Step 1	初步洽談 電話 / Email / LINE 說明需求與期望
Step 2	提案確認 提供課程大綱、師資資料、費用說明
Step 3	簽訂合約 明確時間、場地、費用、開立發票
Step 4	課前準備 客製化課程內容，配合受眾背景調整
Step 5	執行課程 現場 / 線上授課，提供教材
Step 6	課後追蹤 滿意度回饋，持續合作評估

shoppy09@gmail.com

tzlth-website.vercel.app

LINE: lin.ee/IOX6V66

桃園（線上 /  
面談皆可）