

酷澎照顧員工心理健康 物流中心設有心裡諮詢室Cou-rest

2022. 7. 11.



2018年，酷澎首次在辦公室開設了一個名為“Cou-rest”的正念工作坊，以照顧員工的心理健康。“Cou-rest”的取名意義來源於酷澎 + Rest（休息），也意味著像forest（森林）一樣，讓心理可以休息的地方。由於員工對“Cou-rest”的滿意度很高，所以自2021年6月起，“Cou-rest”也擴展到子公司酷澎FulfillmentService中。特別的是，酷澎特意聘請了心理諮商師作為全職員工，以便他們深入瞭解公司的文化和情感。

酷澎的Newrooms團隊採訪了“Cou-rest”正念工作坊的三位輔導員。



酷澎物流中心的“Cou-rest”的運營目標是什麼？

我們希望Cou-rest能成為我們員工的「心靈休息之地」。Cou-rest會給你提供時間和空間，讓你靜下心來，好好照顧內心的自我。

聽說在物流現場設有心裡諮詢室是很罕見的？

社會上，人們對正念和心理健康越來越重視。考慮到這些趨勢，酷澎物流中心為了員工的福利而開設了正念工作坊，這是非常特別的。現在酷澎已經踏出了第一步，我們預計這一步將對整個物流行業產生積極的影響。



除了心理諮詢外，酷澎物流中心的“Cou-rest”目前還有其他特別的專案？

除了一對一諮商外，現在Cou-rest主要有以下的專案運營中，也可以與同事們一起參加小組正念計劃。

- 轉職員工心理輔導計劃：為了物流中心轉換職位地員工而提供的心理指導服務
- 提高團隊精神計劃：團隊成員聚在一起，互相表達感謝，以增加團結。可4~8人同時參加
- 身心充電計劃：訓練員工放鬆躺下並自我調節壓力的能力。可4~8人同時參加



正念輔導員如何幫助員工？

這部分可主要分開三種方面解釋。首先會讓你發現自己積極的一面。即使你看起來和你想成為的樣子有一點不同，或者覺得不符合別人的標準，你仍然可以感到自己是一個不錯的人。其次，會讓你產生做回自我的動力。輔導員會幫你識別你的個性，並幫助你在適度維持自己個性的同時，又可以與周圍的環境和平共處，這樣你就可以过上你想要的生活。第三，會讓你將能夠自己意識到真正想要什麼，並自己弄清楚該怎麼做。如果你一個人做不到，Cou-rest的輔導員會幫你。

只要是酷澎物流中心的員工就可以接受心理諮商嗎？我該如何申請？

Cou-rest為所有在酷澎物流中心工作的員工提供心理諮商服務。你可以透過電子郵件或電話申請。輔導可以只進行一次，也可以持續長達六個月。我們還會親自去每個地區的物流中心，也會提供在線諮詢，所以請隨時敲我們的門吧。



位於京畿道華城市的 Coupang 東灘物流中心的員工正在參加 Cou-rest的「身心充電計畫」並進行冥想。