

## 2024 CREW 訓練課程: 力量來自身體

2024. 11. 29.



11日在首爾蠶室辦公大樓舉行的CREW領導力特別講座結束後，Coupang員工以「我最有信心」的姿勢拍照留念。

日常生活中，我們可能遇到不舒服的狀況。這時會想到什麼詞語？你會說什麼或做什麼？‘CREW’為Coupang員工準備了一堂特別的課程來尋找答案



環安衛執行長 Ryan Brown 在訓練課程開始前致歡迎詞

CREW——Coupang Rocket Engagement for Women——創立之初是一個自發性女性團體，致力於促進 Coupang 的多樣性和包容性，現在則是一個擁抱多元化的團體。

11日，CREW舉辦專題講座慶祝世界心理健康日，支持Coupang員工自信發聲，繼續在生活中自我提昇。

Coupang EHS（環安衛）執行長Ryan Brown 自2021 年CREW 成立以來一直是其贊助人，他在課程開始前表示：

「我們經歷過各種情況，且有很多情況下我們未能適當表達自己的意見，即使與他人意見相左。為了讓我們成為一個以能力發展的組織，所有員工都必須積極表達自己的意見，這也和Coupang『反對並全心投入』的領導人準則息息相關。我希望今天的課程能提供機會，啟發我找出自己內心的力量。」



教練高在京是前國家跆拳道隊員、現任韓國女子跆拳道聯盟教育委員會委員，她為此次為Coupang員工所做的訓練課程主題是「尋找內心的力量」。

在蠶室辦公大樓18樓舉辦的CREW培訓，此次以「尋找內心的力量」為主題，由前國家跆拳道隊員、現任韓國女子跆拳道聯盟教育委員高在京（Ko Jae-kyung）教練授課。參與訓練的Coupang員工能夠學到任何人在日常生活中都可輕鬆使用的特定“方法”和“策略”，從在尷尬和困難的情況下保護自己的意識培訓開始，以及如何使用語言和身體自我防禦。





Coupang 員工參加領導力專題講座並練習自衛防身術。

高在京教練建議，運動是增強心智、尋找幸福的方法之一。因為當身體改變時，頭腦就會改變，而當頭腦改變時，身體最終也會改變。她也一再強調，如果決定在不舒服或需要說出來的情況下採取行動，就應該果敢行動，不要猶豫或微笑。

參加領導力專題講座的Coupang員工表示：「我學會瞭如何禮貌地表達自己的意見」，「別再說不舒服的話了！我有了勇於發聲的信心」，「我覺得我應該鍛鍊自己的身體，讓自己擁有堅強的意志，我想往後我可以用積極主動的態度對待工作」。



Flex Fulfillment 的 CREW 負責人 Jo Han 在完成訓練後致閉幕詞。

Flex Fulfillment 的 CREW 負責人 Jo Han 表示：「在 Coupang 的領導人準則中，『反對並全心投入』意味著好的決策背後總是可能存在建設性的分歧。為表達反對，你需要在適當的時機表達意見。她補充說：「員工在工作中經歷的是精神危機，而中身體危機。我希望Coupang才華橫溢的夥伴能鍛鍊身體、鍛鍊思想，積極發聲，展示自己的能力和潛力。」



參加CREW領導專題講座的Coupang員工在訓練結束後互相加油。

有句話說，「力量來自身體」。今年秋天就開始一項能讓你的意志變得更強大的運動吧！