

直面不适：处理心理健康对话

您是否感到不确定或不太愿意与您在工作中的团队成员分享您的情绪和心理健康需求？

这种困扰比你想象的更为普遍！难以清楚的表达自己的心理健康需求是完全正常的，特别是当讨论职场中的心理健康话题被认为是，或确实存在污名化时。

参加这场活动，您将获得有力的工具来帮助您有效地与您的经理或同事沟通您的心理健康需求，并寻求您所需要的支持。

学习目标

- 展示影响：工作压力和心理健康
- 理解沟通的重要性
- 应用：在工作中沟通心理健康的策略

内容大纲

揭示影响：工作相关 压力源与心理健康

- 工作相关压力通常源于哪里？
- 工作压力的影响
- 压力类型：并非所有压力都是有害的！
- 压力的常见影响
- 职场中心理健康不佳的表现是什么？

赋能你的声音：理解沟通的重要性

- 为什么要表达自己的心理健康（需求）？
- 为什么在他人分享心理健康状况时要倾听？
- 职场中沟通心理健康的常见挑战

掌握对话：职场心理健康沟通策略

- 应该向谁寻求帮助？
- 心理健康对话中应涵盖的方面
- 自信沟通的 3C 原则