

从觉察到行动：在工作场所提供心理健康支持

在工作场所中优先考虑心理健康不仅对员工的幸福至关重要，对组织的成功和可持续性亦是如此。当领导者拥有必要的知识和工具时，就会成为培养更健康、更具有支持性的工作环境的催化剂，这让每个人都能在个人和职业方面茁壮成长。

本场网络研讨会旨在探讨在工作场所或其他场合中，如何识别心理健康的挑战，并为领导者提供有效的策略来支持自己的团队。

学习目标

- 了解心理健康的重要性
- 识别在工作场所或其他场合的心理健康挑战
- 学习作为领导者主动提供支持的实用策略

内容大纲

为何心理健康至关重要？

- 理解心理健康在整体福祉中的作用
- 识别优先关注心理健康的关键原因
- 及早应对心理健康早期症状以降低严重程度

心理健康挑战——识别自身与他人的问题

- 识别心理健康问题的常见诱因
- 识别心理健康压力的征兆
 - 行为指标
 - 身体指标
- 培养早期干预意识

行动步骤：作为领导者，如何启动支持机制？

- 掌握提供支持的关键考量点
- 应用四步支持框架：
 - 接近
 - 倾听
 - 支持
 - 专业帮助
- 培养领导力以支持职场心理健康