

心理健康援助 101:支持职场心理健康

你是否曾有过这样的经历:对之前未曾困扰你的某事或某人作出情绪化的反应?又或者,因为在工作周感到疲惫不堪而回避社交活动,也不再对自己以前喜欢的事情感到兴奋。

有哪些迹象表明同事的心理健康正承受压力?你该如何着手提供支持?

本次课程将介绍职场中常见的心理健康问题及其诱因、如何及早识别相关迹象,以及如何采取具体行动步骤关怀自己和周围人的心理健康。

学习目标

- 为什么心理健康非常重要?
- 职场中的心理健康问题
- 行动步骤:如何着手提供支持?

内容大纲

为什么心理健康非常重要?

- 心理健康谱系
- 心理健康状况的潜在指标
- 心理健康急救有何助益

职场中的心理健康问题

- 职场内外的诱因
- 之前有哪些因素影响过你的心理健康?

行动步骤:如何着手提供支持?

- 着手提供职场支持:接触、倾听、支持
- 自我关怀练习:自我关怀的基础知识