

# 心理健康援助 101:支持职场心理健康

## 要点回顾

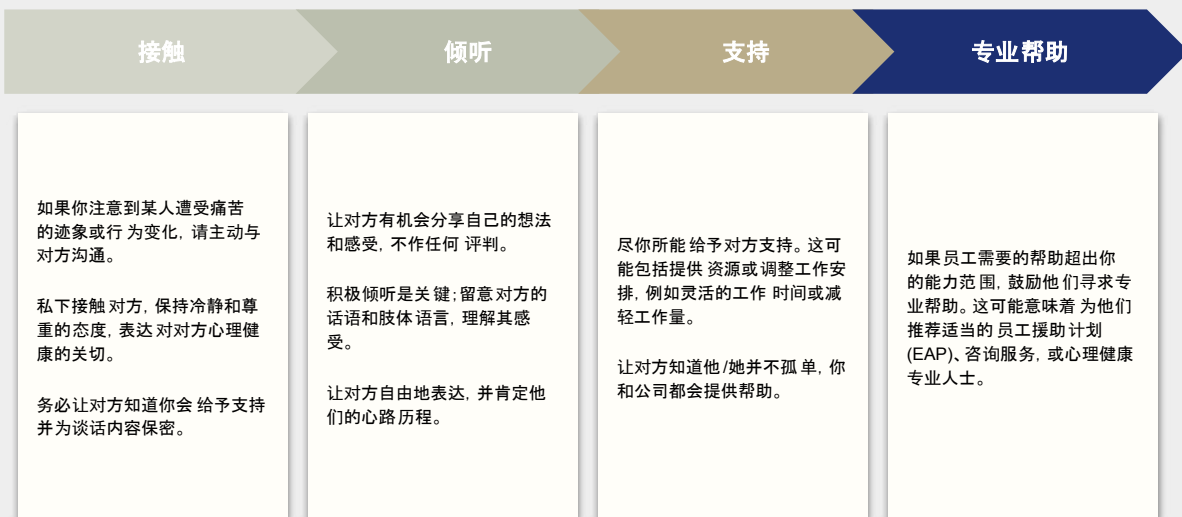
1

### 人们可能存在心理健康问题的潜在指标



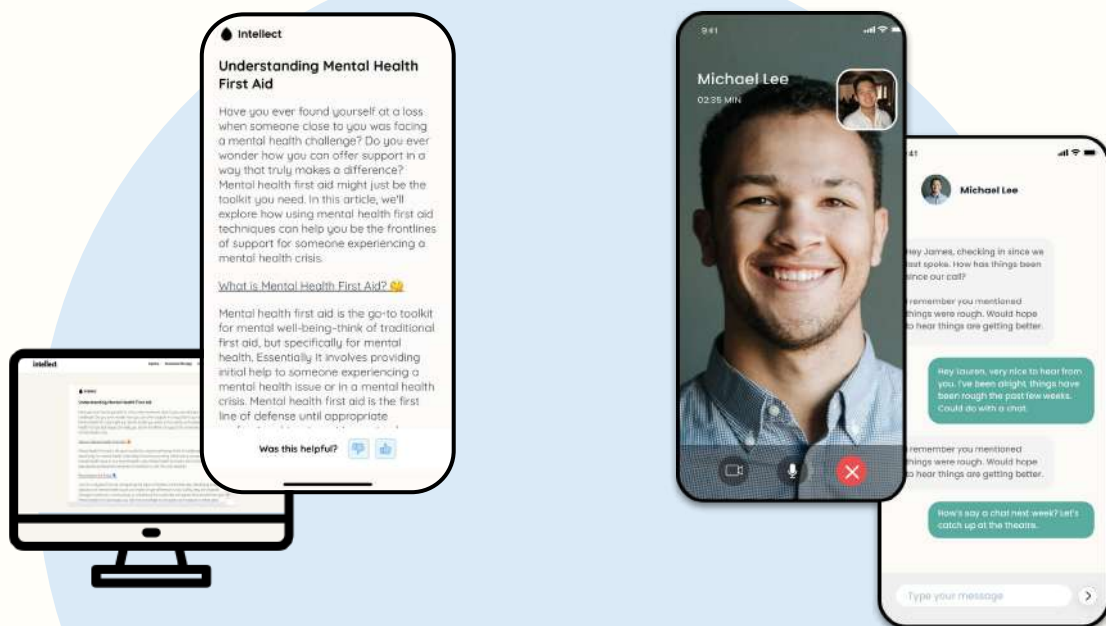
2

### 如何为存在心理健康问题的人提供支持



# 从理论到实践： 即刻开始实际应用技能！

利用沉浸式自我引导学习模块，辅以个性化一对一辅导支持，了解如何更好地为同事提供支持



## 了解心理健康急救

首先，了解如何为面临心理健康问题的人提供有意义的支持

## 一对一辅导

与导师讨论，了解如何采用更有针对性的方法为团队成员提供心理健康支持

即刻开始管理心理健康！

前往 Intellect 网站 (<https://app.intellect.co>) 或下载 Intellect 应用程序，踏上维护身心健康之旅。

