

主动应对压力与预防倦怠的技巧

您是否经常被压力压得喘不过气，觉得自己很容易就濒临倦怠的边缘？如果您的答案是「是」，那很可能是因为您缺乏主动的压力管理技巧。

管理压力从来不是轻而易举的事！要在复杂的压力环境中应对自如，需要您积极投入，而掌握正确的策略对于巩固您的压力复原力和预防倦怠至关重要。

欢迎参加我们的线上研讨会，我们将一起学习如何运用主动且实用的压力管理策略来装备自己。这些策略能够轻松融入日常工作中，帮助您更健康地管理压力、预防倦怠。

学习目标

- 了解压力和倦怠背后的心理机制
- 探索个人处理压力的方式
- 应用：主动采取策略，以健康且有效的方式 应对压力

内容大纲

理解压力与倦怠背后的心理机制

- 探讨压力是否也可以是健康的
- 理解良性压力(eustress)与负性压力(distress)的区别
- 识别倦怠的迹象

了解如何个人化 应对压力

- 认识三种“压力型人格”：助人者(The Helper)、高成就者(The High Achiever)与责任承担者(The Responsible One)
- 理解不同压力型人格在管理压力源时所需的不同应对方式

应用：以健康且有效的方式主动应对压力的策略

- 内在调适(Internal Work)
 - 放松练习、冥想、渐进式肌肉放松
 - 积极自我对话
 - 自我觉察
- 借助外在改变来强化压力管理策略
 - 自我照顾
 - 促进社会连接
 - 设立界限
 - 运用效率技巧与工具