

# 從覺察到行動：在工作場所提供心理健康支持

在工作場所中優先考慮心理健康不僅對員工的幸福至關重要，對組織的成功和可持續性亦是如此。當領導者擁有必要的知識和工具時，就會成為培養更健康、更具有支持性的工作環境的催化劑，這讓每個人都能在個人和職業方面茁壯成長。

本場網絡研討會旨在探討在工作場所或其他場合中，如何識別心理健康的挑戰，並為領導者提供有效的策略來支持自己的團隊。

## 學習目標

- 瞭解心理健康的重要性
- 識別在工作場所或其他場合的心理健康挑戰
- 學習作為領導者主動提供支持的實用策略

## 內容大綱

### 為何心理健康至關重要？

- 理解心理健康在整體福祉中的作用
- 識別優先關注心理健康的關鍵原因
- 及早應對心理健康早期症狀以降低嚴重程度

### 心理健康挑戰 —— 識別自身與他人的問題

- 識別心理健康問題的常見誘因
- 識別心理健康壓力的徵兆
  - 行為指標
  - 身體指標
- 培養早期干預意識

### 行動步驟：作為領導者，如何啟動支持機制？

- 掌握提供支持的關鍵考量點
- 應用四步支持框架：
  - 接近
  - 傾聽
  - 支持
  - 專業幫助
- 培養領導力以支持職場心理健康