

心理健康急救 101: 促進職場心理健康

您有沒有經歷過，對原本不會在意的事情或人，突然變得很敏感？或者，您因整週的工作感到極度疲累，而選擇迴避社交活動，甚至對曾經喜愛的事情也失去了興趣。

當同事的心理健康受到壓力時，有哪些徵兆值得注意？您又該如何開始提供支持？

在本次課程中，您將學習職場中心理健康的常見挑戰與觸發因素，如何及早辨識徵兆，以及如何採取行動步驟來照顧自己與身邊人的心理健康。

學習目標

- 為什麼心理健康很重要？
- 職場中的心理健康挑戰
- 行動步驟：您如何開始提供支持？

課程大綱

為什麼心理健康很重要？

- 心理健康光譜
- 潛在的心理健康指標
- 心理健康急救如何發揮作用

職場中的心理健康挑戰

- 職場內外的觸發因素
- 哪些因素曾經影響過您的心理健康？

行動步驟：您如何開始提供支持？

- 在職場中開始提供支持：接近、傾聽、支持
- 自我照顧的實踐：自我照顧 ABC