

主動管理壓力與預防倦怠的技巧

您是否經常為壓力所累，發現自己很容易就瀕臨倦怠的邊緣？如果您的答案是「是」，那麼很可能是因為您缺乏主動的壓力管理技巧。

管理壓力不可能不費吹灰之力！在複雜的壓力領域中遊刃有餘，需要您共同努力，而掌握正確的策略對於鞏固您的壓力復原能力和抵禦倦怠感至關重要。

加入我們的網路研討會，我們將學習如何運用主動且實用的壓力管理策略來裝備自己，這些策略可以輕鬆納入我們的日常工作中，從而健康地管理壓力、預防倦怠。

學習目標

- 瞭解壓力和倦怠背後的心理
- 瞭解個人如何處理壓力
- 應用：主動採取策略，健康有效地應對壓力

內容大綱

理解壓力與倦怠背後的心理機制

- 探討壓力是否也可以是健康的
- 理解良性壓力 (eustress) 與負性壓力 (distress) 的差異
- 識別倦怠的徵兆

了解如何個人化應對壓力

- 認識三種「壓力型人格」：助人者 (The Helper)、高成就者 (The High Achiever) 與責任承擔者 (The Responsible One)
- 理解不同壓力型人格在管理壓力源時所需的不同應對方式

應用：以健康且有效的方式主動應對壓力的策略

- 內在調適 (Internal Work)
 - 放鬆練習、冥想、漸進式肌肉放鬆
 - 正向自我對話
 - 自我覺察
- 運用外在改變來強化壓力管理策略
 - 自我照顧
 - 促進社會連結
 - 設立界線
 - 運用生產力技巧與工具