

主動管理壓力與預防倦怠的技巧

主要心得

透過以下方式照顧您的心理健康並管理您的壓力水平：

1

心理

放鬆練習、深呼吸和視覺冥想

- 有助於鎮靜中樞神經系統
- 無論您是出現恐慌症狀或全身不適，都能發揮作用

內在自我對話

- 正面的自我對話可以增加自信並抑制負面情緒
- 掌握正面自我對話的人更有自信和動力

尋找意義

- 當人們有目標感時，韌性往往會提高

正念練習

- 幫助找到內在的平靜與力量，以面對外在的挑戰

2

外在

自我照顧

- 刻意將自我照顧納入您的例行活動中

培養社交聯繫

- 與您信任的親人聯繫，獲得情感支持

設定界限

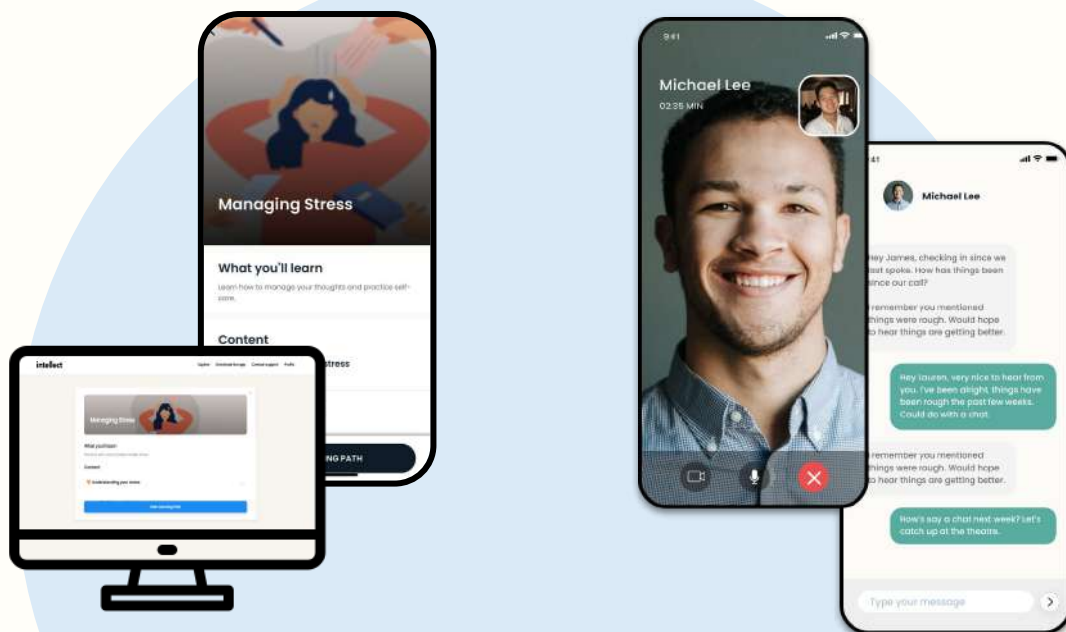
- 建立並維持界限可以創造一種可預測性和控制感，增強您對壓力的適應力

善用生產力工具/秘訣

- 考慮使用 Pomodoro Method 或 Timeboxing

從洞察到行動： 今天就將您的技能付諸實行！

透過沉浸式自助學習模組，輔以個人化1:1 輔導支援，提升您的壓力管理技巧



管理壓力學習路徑

結構化的旅程，旨在讓您掌握應付壓力所需的知識和技能

一對一教練對談

與您的教練討論更個人化的有效壓力管理策略

今天就掌控自己的心理健康！

訪問 Intellect 網站 (<https://app.intellect.co>) 或立即下載 Intellect app 開始個人幸福之旅。

