

心理健康关怀: 优先团队福祉

核心要点

1

团队福祉至关重要

它能打造心理安全、富有韧性且高效运作的团队。



联结与协作

建立更牢固、更具支持性的关系。



韧性

减轻压力，预防职业倦怠。



信任与开放

创造空间进行早期真诚分享。

2

领导者定基调

通过觉察、行动及对福祉的涟漪效应。



早期识别与支持

日常接触使领导者能及早发现变化并及时进行沟通。



常态化对话

当领导者坦诚讨论心理健康时，能消除污名化并建立信任文化。



塑造可持续工作实践

领导者通过影响工作量、边界设定与平衡机制，营造保障团队福祉的环境。

心理健康关怀: 优先团队福祉

关键点

3

超越"你好吗?"的问候

运用开放式引导语和LEAP工具包, 开启支持性对话。



养成习惯

将定期关怀融入团队日常, 让情感联结成为文化基因。



幸福始于自我

以自我关怀与真诚为榜样的领导者, 能激励团队成员践行相同理念。



需要更多帮助?

与您的教练探讨更个性化的策略!



立即掌控您的心理健康!

立即访问Intellect官网 (<https://app.intellect.co>) 或下载Intellect应用, 开启您的个人健康之旅。

