

心理健康关怀: 优先团队福祉

维护团队心理健康是打造蓬勃发展、富有韧性职场环境的关键。本课程为参与者提供实用工具，帮助他们关注团队成员的福祉，营造公开认可并重视心理健康的文化氛围。学习如何开展有意义的沟通，以增强团队内部联系并建立信任。

本课程还将探索识别压力征兆和提供支持的策略，营造让团队成员感到安全和有保障的环境。通过将心理健康置于优先地位，参与者将赋能团队应对挑战、提升协作，并维持整体福祉。

学习目标

- 理解团队福祉及其重要性。
- 认识领导者如何在工作中营造心理安全感、提供支持并增强韧性。
- 运用有意识的沟通策略，强化团队联系与信任。

课程大纲

理解团队福祉

- 为何团队福祉对当代职场至关重要
- 对员工与组织产生的隐性影响
- 破除职场心理健康的常见误区

领导者的角色: 营造安全、支持与力量的空间

- 领导者在心理健康支持中的职责
- 构建安全包容的工作场所文化
- 识别心理健康问题的早期征兆

通过主动关怀建立联结

- 何为有意识的关怀沟通及其重要性
- 运用对话工具包启动并实施关怀机制
- 领导者自我关怀在持续支持团队中的作用