

管理人員的因應對策 -

壓力調適及輔導技巧

一、 壓力的來源

(一) 生理性

(二) 心理社會性

運用_____，來分辨_____與_____。

二、 認識壓力的特性

(一) 觀點影響感受

(二) 聚焦於正向

_____在哪裡，希望就在哪裡!!!

三、 適當的壓力因應及調適技巧

(一) 飲食

(二) 運動

(三) 睡眠

(四) 深呼吸

(五) 人際連結

正確的_____，讓壓力變得剛好。

四、 如何在生活中採取行動

臉書專頁：蘇琮祺 諮商心理師
部落格：蘇琮祺 諮商心理師

