

職場紓壓五步訣

生活中難免都會伴隨著「壓力」，研究中顯示適度的「壓力」可以激發潛能，提升工作的效率，但是若「壓力」已經超過個人負荷時，就會產生顯著的負面影響，包括心理與生理上。因此**察覺壓力**、**因應壓力**相當重要，並且切記適當尋求外部資源幫助。



找出壓力源

找出壓力源，
是根除壓力最有效的方法。



轉移注意力



自我轉念

不妨試試看找出工作樂趣，
從小細節中找到成就感



接受自己偶爾
停下來

ASKING
for
HELP
is OK

適度尋求幫助

無論是工作或是自我壓力因應，
適度尋求幫助更是勇氣的展現。

