



職能：
主要職能：
類別：

• 壓力管理 -

區分正面與負面的壓力，維持有效及無效態度和行為之間的平衡。

相關職能
類別：

• 變革管理 -

積極尋求重新定位自我、他人及組織的機會，達成卓越的成效。

• 願景 -

放眼未來，規劃令人振奮的未來藍圖，無視於當前任何的情況，為本身及組織勾勒可能及應該追求的方向。

• 積極進取 -

主動積極、勇於實踐。評估自己和他人並採取積極的矯正行動；富有自律精神。

遠離倦怠

摘要

職場倦怠不同於職場壓力。倦怠雖然有別於壓力，但可能是巨大壓力所造成。有壓力時，您會耿耿於懷，但倦怠時，卻看不到任何改善的希望，您千萬別讓自己陷入如此的窘境。

說明

倦怠在職場很常見，但一、二天工作不順並不同於工作倦怠。許多專業人士都有感覺負荷過重、疲倦、無趣或不受賞識的時候，抱怨他們的工作根本沒人注意，也得不到獎賞。當您必須不斷勉強自己投入工作時，可能就是您開始出現倦怠的徵兆。

在本單元中，您將分析職場壓力與倦怠之間的差異。您將找到得以避免倦怠、管理工作壓力及提升產能的方法，並能解決科技負荷過量的問題，繼而駕馭科技，進行更有效地管理。

完成此單元時，學員將能夠：

- 瞭解壓力與勞累之間的差異。
- 創造生活的空間，避免負荷過重。
- 駕馭科技並藉助科技，切莫受制於科技。