

職能：
主要職能：
類別：

• 壓力管理 -

熱衷於求勝，致力達成共贏的局面。

• 態度 -

展現個人勇於負責的態度，配合組織方向促使個人與他人承擔起創造成效的責任

• 外部知覺 -

從多元觀點看待事物，關切行為舉止對他人的影響，隨時關心與職務領域有關的最新議題。

相關職能
類別：

• 人際關係技巧 -

藉由主動積極的聆聽，並輔以有意義的口頭或書面訊息，增進個人及組織的能力。

• 適應力 -

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；有自律精神。

壓力管理

摘要

壓力管理就如時間管理，最重要的在於自我管理。在本單元，您將評估自己目前對壓力的反應，接著再設法釐清施加控制力的部分。辨識不同的壓力種類以及人們對壓力的不同反應，將有助於您找到善用內在復原力因應內部與外部壓力因素的方法。您將學會利用清楚的行動步驟，找出將常見負面反應轉化成正向績效的方法。

說明

壓力對人員和組織都有嚴重的影響。在高度競爭、全球經濟的挑戰之下，快速的改變形成了壓力。每個人都必須有效因應才能存活，也才有繁榮茁壯的機會。

完成此單元時，學員將能夠：

- 檢驗不同的壓力種類及其影響。
- 探討有效處理壓力的原則。
- 研擬管理同儕壓力的策略。
- 集中能量創造更大的效益。