



雄窩心系列之

放飛自我一

練習不壓抑

您常習慣壓抑嗎？

您想練習不壓抑嗎？

我們為您找到因應方法，準備好開始了嗎？



-放飛自我-

*Always
with you*

練習不壓抑小技巧

1

聽心裡的聲音再告訴你什麼

感覺心裡不太舒服時，多問自己「我現在有什麼感覺？」。

2

有時候不OK也沒關係

善用負面感受，思考該情緒在提醒我們什麼，可能是提醒我們站出來捍衛自己權益。

3

練習找對人，試著說出口

找到信任的人聊聊最近的煩惱，面對完心情，再處理事情會更有效率喔。

4

處理煩悶的好選擇-EAP

本府關懷網、各機關關懷員及諮詢(商)專線等EAP資源都是您的好選擇喔！

#EAP專線

07-3306034