

如何預防 & 排解職場心理壓力？

2017 產業安全衛生技術輔導成果發表會

主辦單位：經濟部工業局

2017 年 11 月 28 日 星期二

許君豪醫師

環醫國際醫療顧問

職業醫學科專科醫師

環境職業醫學會副秘書長

感謝您對此職場健康議題的興趣。
此份檔案為演講大綱投影片，供
您參考，禁止外流！

by 許君豪醫師

三步驟，壓力自救

1. 找出**壓力源**
2. 解決 & **溝通**
3. 提升**抗壓性**

壓力源

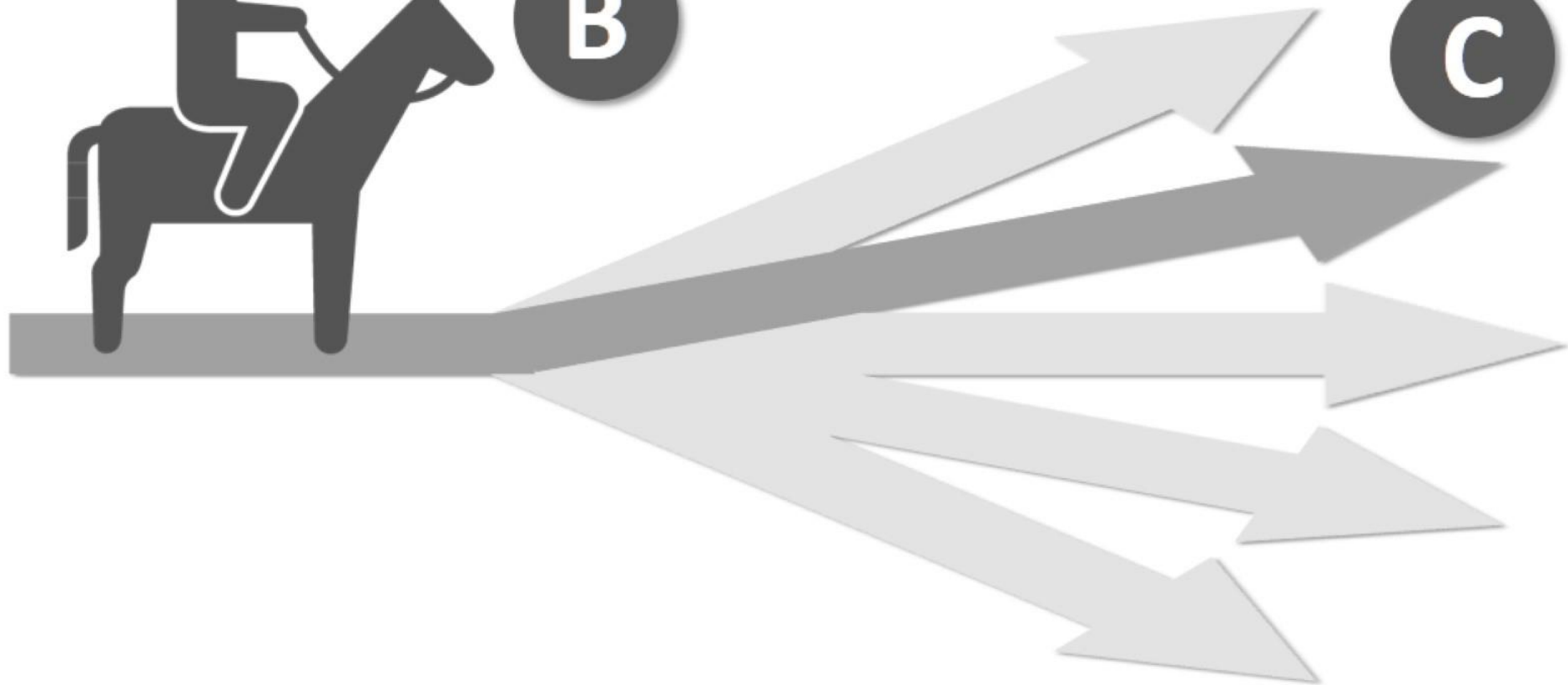
溝通

A



B

C



A

溝通

B

溝通



溝通

抗壓性

抗壓性

我是許君豪醫師，曾擔任全臺超過 65 家企業的醫療顧問，
擅長職場傷病爭議的預防 & 管理，精於創造勞資雙贏。
若您的公司有健康管理顧問／演講需求，歡迎與我聯繫：



howard224224@gmail.com

部落格



<http://tinyurl.com/heqy3fn>

Facebook



<http://tinyurl.com/z8tbcve>

企業健康管理顧問

職場傷病爭議的預防 & 解決專家



合作邀約 or 問題交流，

請掃描：



許君豪

