**杭州站**

**12.10 周五**

HRD必备员工心理疏导技巧

**主讲老师：李世源**（压力管理与心理资本开发导师、清华大学应用心理学研究生）

**授课对象：**人力资源总监、经理

**企业类型：**不限

**企业大小：**不限

**时间安排：**2021年12月10日9:30至17:00

**地点安排：**待定

**参课费用：**学习卡套票5张/人

现金票2500元/人 购买学习卡享受更多优惠

**人数限制：120**

**课程背景**

一场突如其来的疫情，打乱了很多中国职场人的生活秩序、工作秩序和心理秩序，也让高层管理者对心理健康格外重视起来。

面对全球疫情大爆发，外防输入、内防反弹，经济下行态势非常严峻，多数企业日子不好过，各种极限压力和挑战接踵而来，员工心理防线脆弱，面临新的心理问题。比如疫情期间就有多家内地银行员工因业绩压力、被迫离职和生活纠纷自杀身亡。而“后疫时代”的效能低下、过度恐慌、信心重挫三大困扰同样迫在眉睫，员工整体心理健康水平不容乐观。

加之企业内外部竞争日益激烈，生活节奏从飞快到急速，心理落差越来越大，从普通员工到职场精英到高层领导者，无不倍感身心压力的困扰，焦虑症、强迫症、抑郁症、慢性疲劳综合征及其他心理障碍，过劳、猝死甚至自伤自杀事件时见媒体，触目惊心！

一家企业名气再大、效益再好，一旦出现一例员工自杀，一年的安全与维稳成绩将一笔勾销。不仅给员工家庭带来巨大痛苦，给其他员工留下心理阴影，也会让企业和组织蒙受巨额赔偿和声誉损失，严重时还会给社会造成重大负面影响。

企业应加快人本主义思想建设，自上而下给予员工更多心理关爱，具备良善的发心和专业技能，用科学态度和行为干预而非陈旧老套的说教方式，以帮助员工远离心理障碍和心理疾病，使之成为健康幸福的职业人和“阳光奋斗者”。

**课程收益**

1. 了解《精神卫生法》核心思想，重视心理健康，有法可依
2. 利用案例分析心理正常和异常的差异性，避免病耻偏见和无效引导
3. 系统掌握恶劣心境、病理性焦虑和职场抑郁症的原理、症状、原因及预防指导方法
4. 学习六套科学心理调适方法，保持心理弹性，握紧提升心理承受力的“金钥匙”
5. 有效预防恶性心理危机事件，让组织环境趋于奋斗进取态势，树立阳光健康企业形象

 **课程大纲 Outline**

1. **科学认识心理健康问题**
2. 四个心理案例引发的管理思考
3. 《精神卫生法》核心内容解读
4. 员工心理问题的相关概念
5. 心理问题
6. 心理障碍
7. 心理疾病
8. 管理者要重点关注员工哪些心理变化？
9. 《咨询案例分析》
10. **如何区分心理正常和异常？**
11. 三个基本比较方向
12. 横向比较
13. 纵向比较
14. 情景比较
15. 判断心理异常的三个准则
16. 主观世界与客观世界是否统一
17. 精神活动内在协调是否一致
18. 个性是否相对稳定
19. 员工工作行为发生异常10项判断
20. 与工作有关
21. 与生活有关
22. 与个性有关
23. 与情绪有关
24. 正常和异常并非泾渭分明
25. 《咨询案例分析》
26. 最极端的心理危机事故——自杀
27. 如何排查重大心理危机人员？
28. 如何与有轻生念头的人谈话？
29. 《咨询案例分析》
30. 哪些情况必须立刻通知救援和家属？
31. 如何对相关人员进行“哀伤告别”？
32. **员工三大常见心理问题识别与处理**
33. 恶劣心境测试工具。对工作的负面影响是什么？
34. 优化路径五个方法：
35. 意念控制
36. 转移注意
37. 情感隔离
38. “情绪狗”与“防火墙”
39. 忍功：生忍、法忍、无生法忍
40. 中医心力理论与实践的启发
41. 《咨询案例分析》
42. 练习环节：《避免对称升级》
43. 病理性焦虑测试工具与处理。
44. 常见广泛性焦虑如何应对？
45. 《咨询案例分析》
46. 病理性焦虑应对方法：
47. 断舍离
48. 食蚁兽练习
49. 斯多葛主义
50. 就医还是自愈？
51. 如何看待乌卡时代焦虑的积极意义？
52. 如何预防抑郁和抑郁症？
53. 什么人容易抑郁？
54. 生物因素
55. 心理因素
56. 社会因素
57. 性别年龄性格因素
58. 抑郁和抑郁症的不用表现
59. 抑郁症测试与六个判断取向
60. 抑郁症为什么蔓延成世界性疾病？
61. 《咨询案例分析》
62. 远离抑郁症困扰的七个良方
63. 《视频案例分析》

**四、员工自我疏导与心理承受力训练**

1. 良好心理复原力的具体表现
2. 合理宣泄与科学放松
3. 运动的动态管理和静态管理
4. 宣泄的四个层面与操作技巧
5. 宣泄≠发泄，放松≠娱乐
6. 如何练习“科学放松法”？
7. 代偿与自我认知调节
8. 代偿对心理问题的调节作用
9. 代偿技术分享
10. 练习环节：《一棵优势树》
11. 认知行为疗法的成功案例
12. 心理视频：《不用什么都跟人比》
13. 习得性乐观练习
14. 乐观主义/悲观主义测试
15. 培养乐观的三个有效方法
16. 积极信念植入法：
17. 打击不是全方位的！
18. 悲伤也不是永久的！
19. 我有时还是挺牛的！
20. “蝴蝶拍技术”练习
21. 满灌与心理承受力培养
22. 什么是“健康生命观”？
23. 宏观与微观的生命
24. 满灌的操作技术
25. 如何培养心理承受力？
26. 讨论：苦乐观
27. 分享：意义化技术
28. 练习环节：《故事接龙》
29. 心理动力性
30. 转折与危机
31. 练习环节：《疫情启示录》
32. 社会支持系统
33. 如何让工作成为一场修行？



**李世源**

**压力管理与心理资本开发导师、清华大学应用心理学研究生**

**资历背景**

1. 大情商开发与压力管理专家
2. 中科院心理研究所管理心理学在职博士
3. 深圳市妇联、关爱办员工心理健康辅导师
4. 国家注册二级心理咨询师

**授课风格**

1. 结合组织与企业学员切身问题，进行思想参透、策略导引、心理分析、内化练习、咨询个案解读、心理视频案例精解等互动形式
2. 融儒释道、传统文化、历史、管理心理学、心理动力学、心理咨询、组织行为学、博弈论、OEAP技术、NLP教练技术、后现代焦点短程技术，集通达、哲思、顿悟于一体，开启心智，阐发妙思

**授课经验**

深圳市关爱办、深圳行政服务大厅、苏州行政服务大厅、珠海行政服务大厅、石家庄行政服务大厅、长沙税校、新疆西北石油集团、大庆油田、南方航空、贵州国航、海南航空、深圳创维、顺丰快递、平安保险、中海地产集团、北京京能燃气热电、深圳地铁、长安汽车、武汉地铁、哈尔滨制药集团、宁波吉利汽车、云南冶金集团、岳阳石化、中脉科技股份有限公司、天津武田制药、福建永荣集团、国际航空股份有限公司浙江分公司等