**2022《EAP员工心理辅导培训课程》大纲及开课计划**

**课程价格：4980（含授课费、资料费、午餐费）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 地点 | 一月 | 二月 | 三月 | 四月 | 五月 | 六月 | 七月 | 八月 | 九月 | 十月 | 十一月 | 十二月 |
| 上海 |  |  | 10-11 | 12-13 | 9-10 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 5-6 | 13-14 | 7-8 | 8-9 |

【课程简介】

每到年底年初，都是员工离职跳槽的高峰期，有时候，一个团队leader的离职，还会造成团队整体离职部门空缺组织无法运转，临时招聘又不能马上到岗的危机现象，作为管理人员，如何敏锐发现员工的离职风险，如何运用心理技巧降低员工流失率？如何针对危机事件提前进行预防并做好有效保留呢？

企业的任何一次组织变革，都会带来一系列人员变动。公司希望通过组织机构变革来推动整个企业的进一步发展，使之变得更有生机和活力。但另一方面，公司也不希望因为组织结构变革对企业良好的公众形象带来任何负面影响，同时也不希望组织变革对面临流动的员工产生任何心理上的消极影响，甚至迷失职业发展方向。公司期待通过培训，由相关的受过心理咨询专业技能培训的人员对需要流动的员工提供一项特别的心理辅导和职业发展咨询，使他们能够在企业组织机构变革的同时，把握住他们自己在未来职业道路上的发展机会。

公司的员工中存在着比较普遍的“工作－家庭生活冲突”和“工作压力”等问题，而且很长时间以来，这些问题出现的频率都居高不下。公司希望专业的培训，让受过专业训练的人士能够在一种比较安全的、保障个人隐私的环境下，开展相对专业的心理咨询与辅导服务，从而来提升员工的自我心理健康意识和解决一些心理困惑或问题的能力，达到平衡工作和家庭生活之间的矛盾、缓解工作压力等目的；总之，公司希望通过培训，来提升员工家属的生活品质，提高组织机构的工作效率；

当公司的个别员工存在一些心理或行为上的特殊困难或问题时候，会影响到公司的其他员工的日常的工作，并有可能发展成为某种心理危机事件。公司不希望这类隐患发展成一种危害公司发展的因素；公司希望能够通过EAP员工心理辅导培训，能够及早地发现这类来自于员工心理或行为问题的危机隐患，并尽可能把它们消除在对员工个人乃至对公司产生严重影响之前。公司希望通过科学的方法来积极地预防员工的心理和行为的危机事件的发生，并在最大程度上减少它们对公司和员工的负面影响。

公司希望采取一系列关注心灵成长和能力提升的团体培训课程，以充分地体现公司的人文关怀的企业文化、提升员工关注自我的意识，增加关于心理健康的知识，并提高员工调节自己和处理各种困难问题的能力；同时，公司也希望能够从这类培训中充分获益，并提高他们更好的工作能力。

作为直接接触一线员工的我们如何敏锐地发现员工中存在的心理和行为问题、如何与员工进行积极有效的沟通、如何引导和帮助员工提高解决问题的能力是关乎企业健康良好发展的重要事务等，总之，希望通过EAP的心理辅导培训，在公司内部创造一个“关注心理健康”的氛围。

【课程对象】

企业管理者 HR

【培训时间和方式】

课程时间：2天，12小时通过心理游戏、故事讲述、案例剖析、角色扮演、心理测试、正念冥想等方式，在轻松愉快、幽默开心的活动中掌握有效识别员工潜在心理问题的方法、对轻微心理问题进行有效的疏导、严重心理问题的识别与解决方案，让员工更健康，让企业更有效！

【课程提纲】

【课程大纲】

1心理疏导，从留住关键人才、降低员工离职率开始

开场游戏

1.1员工流失率

如何识别员工离职风险

案例分享：快要离职员工的行为表现

案例分享：说说员工离职跳槽那些事儿

1.2降低员工流失率，留住关键人才

员工入职的原因

员工离职的原因

如何留住关键人才

关键人才保留计划

1.3关注心理疏导，加强人文关怀

心理疏导的具体方法

案例分享

人格尊重与压力传递，帮助员工实现自身价值

心理角色转变，提高员工工作满意度

精神激励，期望实现，提高员工积极性

换位思考，化解员工与企业的利益冲突

2全员日常心理疏导：合理应对压力，更好地平衡家庭与工作

产生心理问题的原因：无法有效应对各种压力

2.1觉察压力源，活在当下与压力共舞

职业的压力 职业倦怠

活动：心理测试

颈椎、腰椎放松现场练习

久坐伏案工作者的保健指导

生活应激事件

员工亲人去世，抑郁了怎么办？

职业家庭冲突

案例分享：婆媳大战，家里从来就不是讲理的地方

亲子关系压力源

案例分析：孩子不上学咋办

经济状况的压力

人际关系压力源

2.2心理减压的技巧

生命之线自我接纳技术

案例分享：古人如何应对压力

心理健康、心理健康的综合标准

正念减压 接纳承诺法

日常减压常用办法

游戏：减压术

失眠矫治全身放松睡眠促进训练

世界500强企业的减压之道

压力与健康、压力程度评估

焦虑程度评估、焦虑应对

压抑情绪祛除、抑郁测评与预防

中长期压力与短期压力

短期压力认知

中长期压力分解

3组织变革中流动人员的心理辅导和职业发展咨询

帮助公司把组织发展目标与员工个人职业发展目标结合起来；

帮助需要流动的员工更好地面对因为组织机构变革带来的心理压力；

帮助需要流动的员工把握机会，更好地完成职业生涯变化；

帮助公司更好地完成公司的组织机构变革工作。

3.1变则压，变革带来的多重压力

案例分享

员工流动，将变革压力提前传递给员工

3.2变则通，用心接纳工作与生活的一切，创造有价值的工作与生活

3.2.1正念冥想，活在当下，坦然接纳所有的一切

觉知的力量：正念减压 活在当下

正念，助您内心强大

正念呼吸现场练习

如何敏锐觉知员工情绪

人类五大情绪：快乐、悲伤、愤怒、恐惧、厌恶

3.2.2跟随内心，向价值出发

价值观念VS目标

价值观念让生活变得有价值

面对恐惧，走出困境

从FEAR 到DARE

克服阻抗

白纸黑字的力量

拥抱不确定，尝试，再尝试

3.2.3承诺行动，更好的专注于工作

承诺行动：千里之行，始于足下

想象自己采取有效的行动

行动计划

案例分析

为所当为，过有意义的生活

乐观的态度：选择成长

实战演练：变革中流动员工将会产生什么反应，如何应对

3.3职业规划咨询：协助员工长期规划，构建企业自有心理辅导体系

关于人生规划

如何在规划中融入价值方向

员工职业规划中的常见误区

案例分享

如何协助员工做职业规划

如何协助员工将组织发展目标与个人职业发展目标结合

角色扮演

4心理危机干预与管理

4.1员工常见的心理障碍

癔症、抑郁症、社交恐怖症、攻击型人格障碍、回避型人格障碍、偏执型人格障碍

4.2员工心理危机常见情景及应对

员工心理风险因素评估

员工心理风险因素应急干预措施

不良情绪“STOP”技术

不将自身情绪传递给他人

案例分享

理性阻隔他人的负面情绪

不良情绪的适当发泄术

4.3员工心理辅导对自身的不良影响化解

讲师介绍：

人才管理专家-JACK-Huang

众多知名企业总经理私人心理顾问及人才管理顾问；曾担任多家知名企业面试官，负责人才选拔晋升等评估工作。具有深厚幸福心理学研究背景的高级实战讲师，独创90后员工幸福指数、幸福度管理体系；（满意度-敬业度-幸福度）2008年开始拜师美国著名的心理学家斯蒂文.海斯（Steven C.Hayes) 教授——接纳与承诺法ACT创始人，致力于ACT在人力资源方面的应用。曾担任多家知名企业人才管理专家，负责人才选拔晋升及绩效薪酬等工作。

授课风格：

老师多年来一直致力于心理学在人力资源方面的应用，具有20余年心理学及人力资源实战经验，人才管理专家，是一名实战派讲师。从人才管理咨询培训基层研发岗做起，一直到副总，曾为数百家企业及政府部门做过培训或定制化咨询服务，长期负责人力资源管理，包括组织结构、岗位设置、人员招募、员工培训、雇佣管理、评估考核、绩效管理、薪酬奖惩和员工关系处理、员工规划和发展，熟悉现代企业人力资源管理体系建立、运行和操作实务。善于处理员工关系，协调和沟通劳资问题，以及在HR规划与开发，职位等级和薪酬设计、员工评估，绩效管理，员工满意度和激励等方面的管理实践。擅于讲解和辅导企业人力资源管理体系各模块的框架建立、流程设计和运行操作。服务过的客户不乏恒大地产、旭辉地产、城市地产、中国工商银行、中国银行、上海银行、一汽大众等知名企业。

老师有丰富的管理实践和培训经验，善于将日常生活中的点滴体会与课程相结合，并融入管理心理学理论、组织行为学和服务理论的知识，使深奥的理论提炼萃取简单显化，容易理解和掌握，启迪学员的思维。课程深入浅出，生动详实，感染力强，善于在潜移默化之间激发学员及团队思考潜力，学员反响热烈。老师的课程独具风格，尤其擅长“案例式深度互动培训”，易于激发思考，内容精彩纷呈，深受广大学员喜爱！

部分客户：

政府学校及事业单位：复旦大学MBA、华东政法大学、上海工程技术大学、淮海街道、松江方松街道、松江妇联、上海司法警官学校、上海市13所监狱狱警

金融保险：中国银行、上海银行苏州分行、工商银行、招商银行、上海印钞、上海造币、德丰杰、上海城投控股、鹏华资产、民生银行（上海）、光大银行（重庆分行、杭州分行）、中国农业银行（哈尔滨分行、浙江分行余姚支行）、邮政储蓄银行（深圳）、农村合作银行（浙江余杭）……

互联网通信：腾讯、盛大游戏、游族网络；中国国航、中石化、达丰电脑、中移动、中国电信；上海移动、甘肃移动、兰州移动、贵州移动、四川移动……

地产制造：恒大地产、旭辉地产、城市地产、越秀地产、中国建筑设计院上海分院、欣和企业、多利农庄、巴德富；一汽大众、吉利控股、佳通轮胎、正新轮胎；同仁堂医药、合生元、大金物流、上海美农……

**报名回执表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 单位名称 |  | | | | | | |
| 通讯地址 |  | | | | | 邮编 |  |
| 联系人 |  | | | 联系电话 |  | 传真 |  |
| QQ |  | | | | 邮箱 |  | |
| 学员姓名 | 性别 | | 职务 | | 手机 | 邮箱 | |
|  |  | |  | |  |  | |
|  |  | |  | |  |  | |
|  |  | |  | |  |  | |
|  |  | |  | |  |  | |
| 打款账号 | | 单位名称： | | | 上海蓝草企业管理咨询有限公司 | | |
| 银行名称： | | | 建行上海第四支行 | | |
| 开户银行、帐号： | | | 31001503800056001693 | | |
| ☑ 提前转帐付款 | | | | | | | |

（此表复印有效）

备 注：

1. 收到您的报名表后，我们将尽快与您联络，如您一个工作日内未接到我们的任何通知，请及时电话与我们联系确认，谢谢！
2. 已报名的企业/个人如有其他原因不能如期参加，请开课前一周通知本公司，如有已转入的款项我公司可根据报名者意愿将费用转为其他课程费用。已经收取课酬费用不再退还。

（需要预定住宿的请参考我司课程《确认函》中的住宿酒店信息）

注意：

→ 请将报名表填写完整，发至我方即可。我方收到报名表后，将以电话、传真或E-mail等方式确认收到报名表。

→ 请在培训之前三个工作日内将报名表回传,课前一周另行发送详细会务安排

→ 本课程可针对企业需求，上门服务，组织内训，欢迎咨询。

→ 请参会学员准备一盒名片,以便学员间交流学习。

→ 请准备几个工作中遇到的问题以便进行讨论。

此表所填信息仅用于招生工作，对所填写的客户信息，我司严格保密，如需参加请填写回传给我们，以便及时为您安排会务并发确认函，谢谢支持！