

## 《感恩企业 快乐工作 幸福生活》

### 【课程背景】

良好的职业心态及员工心理健康已成为当代企业员工面临的主要问题。员工职业疲惫心理及职业压力像一股寒流侵蚀着企业，使企业组织士气下降，而关怀员工心理并帮助其塑造阳光心态、缓解压力是每个企业领导人不得不直面的现实问题。企业的状态取决于员工的状态，企业想增效就得为员工减压，为员工减压就是在为企业增效，那就让心理学的课程在职业道路上助我们一臂之力！

### 【课程收益】

### 【课程对象】

职场人士

### 【课程特色】

知识讲解、案例分析、头脑风暴、情景演练、视频播放、效果巩固

独特：本课程最大特色是全程从心理学角度深入解析，当代员工心理深处解决问题，最终留下刻骨铭心的心灵痕迹

### 【课程老师】

金迎老师

### 【课程大纲】

#### 第一部分：关爱员工心理 做心理健康顾问

##### 一、企业员工常见心理问题自我诊断

- 1、员工心理健康自我检测
- 2、职业心理疲惫状态分析
- 3、职业心理健康的理论
  - 人-环境匹配理论
  - 工作需求-控制理论
  - 工作要求-资源理论

##### 二、心理健康三标准

1. 健康的心理状态
2. 良好的自控力
3. 很好的环境适应性

##### 三、心理健康的三大罪魁祸首

1. 自我标准
2. 他人标准
3. 老天标准

## 第二部分：关爱员工心理 储备幸福心理资本

### 一：职业压力管理

1. 压力来源
2. 压力表现
3. 常见职场越来处理方案

### 二：员工心理疏导核心技术

1. 倾听问询
2. 同理共情
3. 合理宣泄
4. 指导支持

### 三、员工心理帮助计划（EAP）

1. 压力管理
2. 职业心理健康
3. 裁员心理危机
4. 灾难性事件
5. 理财问题
6. 职业生涯发展
7. 健康生活方式
8. 家庭关系问题

## 第三部分：关爱员工心理 建立良好人际关系

### “问题型人员”心理状态应对策略

1. 与“吹毛求疵、好为人师”的人之沟通技巧
2. 与“阿谀奉承、毫无原则”的人之沟通技巧
3. 与“虚伪无情、见利忘义”的人之沟通技巧
4. 与“情感脆弱、怨天尤人”的人之沟通技巧
5. 与“消极抵抗、全无所谓”的人之沟通技巧

6. 与“孤芳自赏、高人一等”的人之沟通技巧
7. 与“疑心病、神经质”的人之沟通技巧
8. 与“自以为是、自我中心”的人之沟通技巧
9. 与“控制欲强、冲动易怒”的人之沟通技巧

#### **第四部分：关爱员工心理 快乐工作 幸福生活**

1. 职业厌倦症对策
2. 上班恐惧症对策
3. 慢性疲劳症对策
4. 假期综合症对策
5. 人际关系障碍症对策
6. 职业生涯与心理健康对策
7. 职场受挫力培养对策