
员工心理健康工作坊

【课程背景】：

21世纪是一个高速发展和变化的时代，而人的心理、行为也在发生着前所未有的变化，突发性、影响性、不可控性成为显著特点。

在工作场所中因员工心理行为诱发的自杀、事故、暴力、猝死等非正常死亡事件，给企业造成巨大的影响和损失。据《2007CCTV年度雇主员工幸福感及心理健康状况调查报告》显示在被调查的年度雇主企业3525名员工中，在最近6个月中，有想死的念头的员工占4.4%；有尝试自杀的员工为0.7%。世界卫生组织数据表明全世界每天自杀人口近3000人，其中80%的人是由职场压力和心理困惑、情绪异常因素引发。而劳动密集型高、工作时间短、人生经验少、耐挫能力差、心理不成熟又缺乏支持系统的年轻员工是危机事件的高发人群。

面对严峻的形势与考验，如何应对压力和挑战，保持企业可持续发展；如何从预防入手，密切关注员工心理健康，注重情绪疏导，压力化解；如何防微杜渐，制止职场恶性人员伤亡事件的发生，减少精神和物质的损失，是社会和企业面临的刻不容缓的问题。因此，了解员工个体心理、行为的发生、发展、变化的规律，掌握正常和异常心理行为的鉴别标准，提升预防和处理职场危机事件的能力已成为亟待学习和普及的知识。

【授课时间】：一天

【课程目标】：

掌握心理正常与心理异常、心理健康与心理不健康等基本心理识别技术；学会识别和预防常见的心理异常的现象。

可以起到三方面的作用。一是未病养生，在心理问题发生之前采取积极措施，及时疏导，防止心理问题的发生；二是欲病救萌，对处于早期萌芽状态的心理问题，发现征兆和苗头，实施帮助，避免向严重化发展；三是已病早治，如果心理疾病能在初期被发现，给予及时治疗，防止恶性发展。

【课程对象】：

企业全体员工

【课程大纲】：

第一部分：心理健康区分

- 1、心理健康的概念
- 2、员工心理健康的衡量标准
- 3、正常心理与异常心理，员工心理健康水平可分为四个阶段：
 - (1) 健康状态
 - (2) 不良状态
 - (3) 心理障碍
 - (4) 心理疾病
- 4、一般心理问题与严重心理问题的区别
- 5、现场心理测试

第二部分：员工常见心理问题表现领域

- 1、入职适应问题

-
- 2.专业技能学习方面的心理问题
 - 3、人际交往方面的心理问题
 - 4、恋爱与性心理问题
 - 5、阶段性个人发展方面的问题
 - 6、个性及情绪方面的问题

第三部分：现代职场员工常见心理问题及对策

员工常见心理障碍分类

1、神经症：

焦虑症、恐怖症、强迫症、疑病症、抑郁症、癔病症

2、人格障碍：

反社会人格、表演型人格、冲动型人格、偏执型人格、强迫型人格、焦虑型人

3、性心理障碍：

易性癖、恋物癖、异装癖、窥阴癖、暴露癖

4、重性精神病：

精神分裂症、燥狂抑郁症

5、PTSD(创伤性心理障碍)

灾害、交通事故、犯罪被害

第四部分：心理健康保健与心理问题预防

1、自杀预防

2、早期警告信号的观察与识别

3、保持乐观心态：正确苦乐观

4、善于自我调节：现场体验：放松训练

5、员工压力疏解