

心理资本课程

心理资本课程除总领课程之外，分为四个模块的基本课程，每个模块的基本课程相互独立又有紧密联系。课程内容包括案例搭配知识讲解，自我测评，体验感受和团体辅导几个大模块构成，旨在提升员工心理资本，提升幸福感与组织忠诚，实现个人成长。

1、自我效能感——信由心生

以班杜拉自我效能感理论为基础，旨在提升员工的自信心和幸福感，通过自我评测，案例分享，体验和实践，让学员掌握适合自己的提升自我效能感的方式。课程时间为 1-2 小时

1.1 自我效能与自信

1.2 自我提升与超越

1.3 探索与反思

1.4 团体辅导

2、心理韧性——负面情绪梳理

通过对于负面情绪的全面解释和阐述，旨在让员工接纳并了解负面情绪对于个体的作用，通过正念和认知行为治疗的方法，让学员掌握纾解焦虑情绪，缓解应激情绪。课程时间为 1-2 小时。

2.1 认识情绪作用

2.2 接纳与调整

2.3 焦虑情绪处理

2.4 体验与升华

3、乐观——归因与生活

从归因角度，进行学员自我探索，掌握自身的归因方式，并根据自己情况，调整自身的归因方式，做到积极乐观，保持向上的生活态度。同时从质和量的角度出发，引导学员把握尺度，杜绝盲目乐观的生活方式。课程时间为 1 小时

3.1 归因风格探究

3.2 乐观与悲观

3.3 防患于未然

3.4 体验与升华

4、希望——构建积极心态

从压力角度出发，旨在让学员全面了解压力，接纳压力，明白压力对个体的积极作用。合理的进行压力和时间管理，制定相关计划，为自己的未来进行“希望”的规划。课程时间为 1-2 小时

4.1 压力与评估

4.2 认识并接纳压力

4.3 计划于希望

4.4 团队任务