

职场阳光心态

——心理健康促进体验课程

课程背景：

人的一生有三分之一是在职场中度过的，人在职场——繁重的工作压力，无法释怀的心理重担，千头万绪的人际关系，个人成长与工作环境之间的不协调，个人利益与组织利益冲突的纠结．．．．．这些是否都是你无法自由飞翔的牵绊？

为什么有的人可以做到事业有成，春风得意？为什么有人却工作无着，心灰意冷？这些都跟一个人在职场是否善于保持心理健康，是否学会心理保鲜有密切关系。本课程将带领我们进入深度探寻职场心理健康的体验旅程。

课程目标：

- 1、引导学员了解职场心理健康的基本内容
- 2、辅导学员理解职场心理健康的重要性
- 3、帮助学员掌握提高职场心理健康水平的方法

课程设计：

- 1、培训时间为6个小时
- 2、培训形式以理论讲授为主，结合案例讨论、体验游戏等方式。
- 3、培训对象为企事业单位人员

主训导师：郭笑雪（简介略）

课程大纲：

模块一：职场心理健康基础知识

- 1、当前职场心理健康的现状分析
- 2、职场心理健康定义和内容
- 3、保持职场心理健康的重要性

模块二：职场心理健康与自我认识

- 1、认识你自己
- 2、认识你的优势与美德
- 3、认识你的性格特点
- 4、认识你的成长空间
- 5、职场心理健康根本在于正确的自我认识

模块三：职场压力与心理健康

- 1、压力的定义与形式
- 2、职场压力的来源
- 3、职场压力的反应形式
- 4、不当的职场压力对现代人的危害
- 5、职场压力的八大管理方法

模块四：职场人际关系与心理健康

- 1、人际关系在人生命中的存在价值
- 2、职场人际关系的重要性
- 3、职场人际交往的模式
- 4、职场人际交往的误区
- 5、职场人际交往的有效策略

模块五：职场心理倦怠

- 1、职场倦怠的概念
- 2、职场心理倦怠的评估
- 3、职场心理倦怠的解决之道

模块六：职业生涯与心理健康

- 1、职业生涯发展概述
- 2、职业选择与坚持

3、职业适应性改善方法

4、离职时的心理保健

模块七：员工心理帮助计划（EAP）

1、员工心理帮助计划的含义及内容

2、员工心理帮助计划的模式

3、员工心理帮助计划的应用与危机干预方法

备注:以上大纲仅供参考,实际授课根据培训需求适当调整