

助人“心”技巧—员工常见心理问题及危机干预

【课程背景】

社会高速发展，变化多端，加上竞争激烈，巨大的压力之下，员工的情绪和心理问题日益突出，所以，员工心理辅导成为职业压力处理以及心理危机管理的一个重要的工具，也管理工作的一大热点。了解在当下中国的现实环境下企业实施员工心理的方式方法，了解企业不同员工心理危机事件的干预原则和技巧。

【课程目标】

- 1、学会如何初步识别异常心理或常见精神类疾病
- 2、学会如何帮助他人
- 3、配合大脑的工作机制来提升思考能力及问题解决能力
- 4、从根本上解决带来心理状态问题的不当信念
- 5、增加身心弹性，提升抗压韧性

【课程对象】

本课程适合企业所有管理者。

【课程大纲】

第一部分：揭开心理学神秘的面纱

- 对于心理学，你会联想到什么
- “所谓”的心理学
- 心理学的研究方向
- 主流研究分类
- 心理健康与心理异常
- 中国心理疾病的分类

第二部分：把脉企业员工心理健康

- 四大指标凸显中国员工职业心理健康逐步恶化
- 企业员工常见心理问题

- 心理问题三大源头：工作压力、人际沟通、生活烦恼

第三部分：员工心理辅导核心技巧

- 倾听问询
- 同理共情
- 合理宣泄
- 指导支持

第四部分：企业心理危机干预的原则与技巧

- 什么是危机？
- 危机的特征
- 危机事件
- 危机的影响和意义
- 危机是如何影响一个人的
- 危机干预的理论发展
- 什么是危机干预？
- 危机干预的基本理念
- 危机干预相关的基本技术
- 危机干预的基本步骤

第五部分：常见心理危机的识别和处理

- 案例讨论：某公司的N连跳
- 报复社会的行为
- 马加爵的“绝笔”
- 比较常见的心理危机
- 癫痫
- 病与非病三原则
- 精神分裂症
- 抑郁症

第六部分：用“心”帮助别人

- 马斯洛的需求层次理论
- 克雷顿·奥尔德弗 -ERG 理论
- 哈利·哈洛——小猴子的实验
- 走访本身也是一种激励与关心
- 用“心”关爱的真谛