

《心理辅导员一对一辅导训练》

【课程背景】

供电所的一线工作人员的压力都是非常巨大的。他们不仅要面对复杂的事故现场，也要面对满足群众的各种需要。所以辅导员给一线员工做一些一对一的解压是非常有必要的。

但是，一对一辅导，看似简单，如果想真的发挥作用，实际是非常艰难的。语言，能救人，也能害人。作为辅导员，对自己语言控制是非常重要的。这里面的技巧是非常多并且很重要。一对一辅导的作用全都是在细节的把控上。

本次课程，从专业的心理咨询的视角，为辅导员提供一对一辅导的理论和技术指导。

【课程目标】

1. 掌握基本的识人术，迅速了解求助者的特点和需要工作的方向
2. 学会安抚有情绪的求助者
3. 深刻了解不评判原则和保密性原则的重要性
4. 学会使用中性的语言，描绘事件的发生过程
5. 做到以求助者为中心的原则
6. 熟练的运用倾听/关注/共情等技术

【课程时间】

1-2 天（每天 6h）

【授课方式】

理论教学 实践应用 现场督导

【课程对象】

供电所的辅导员

【课程大纲】

第一章 安全感建立的第一步

1. 保密性原则
2. 保密性原则的重要性
3. 价值观中立的原则
4. 价值观中立的意义
5. 价值观中立原则的实施方法

(1) 中性的词汇

(2) 描述事件但是不评判

第二章 识人术——心理类型

1. 测验识别自己的类型
2. 心理能量的流动方式
 - (1) 内倾
 - (2) 外倾
3. 心理功能的四个维度
 - (1) 思考
 - (2) 情感
 - (3) 感觉
 - (4) 直觉
4. 小组互动，感受差异性

第三章 以求助者为中心的原则

1. 倾听求助者的语言信息，提炼求助的目的
2. 关注求助者的非语言信息的表达，寻找求助者的真实性
 - (1) 表情
 - (2) 肢体动作
 - (3) 眼神
3. 尊重/关注/共情的技巧的理论讲述
4. 两人一组，训练使用技巧

第四章 了解无意识

1. 佛洛伊德的冰山理论
2. 荣格心理治疗的理论介绍
3. 使用身体意象
4. 多维度感受无意识的力量，从外部构建安全感

第五章 情绪中的沟通技术

1. 关注事情
2. 关注情绪
3. 关注人

第六章 保护自己同样重要

1. 私人生活不被打扰
2. 不要过度暴露自己的隐私
3. 接纳自己的不完美
4. 拒绝全能感

