
EAP 培训课程

本课程体系是在总结与众多知名跨国公司和优秀国内企业合作经验的基础上，根据企业的需求，从心理学与管理学结合的角度切入而逐步开发出来的。可随时视企业的需求情况进行调整，灵活而务实，深受企业欢迎。

目 录

讲座系列.....	1
之一：心理健康与保健.....	1
之二：压力与情绪管理.....	1
之三：如何与上、下级沟通.....	7
之四：认识自我 完善自我（新员工入职培训）.....	8
之五：塑造阳光心态（老员工心态调适）.....	9
之六：恋爱心理指导.....	10
之七：婚姻与家庭.....	11
之八：亲子教育.....	12
之九：三八节专题讲座.....	13
内训练课程系列.....	14
之一：情绪与压力管理（1天版）.....	14
之二：情绪与压力管理（2天版）.....	15
之三：九0后员工管理(1天版).....	16
之四：九0后员工管理（2天版）.....	16
之五：赢在职业的起跑线上（新员工入职培训）.....	18
之六：职业素养与积极心态.....	20
之七：心理学在管理中的应用.....	22
之八：员工心理与辅导技巧.....	24
之九：工作与生活的平衡.....	24
之十：人际关系心理学.....	24

之一：心理健康与保健

培训需求：

我们生活的社会正处于转型期，纵观人类社会的发展史，社会转型期通常也是心理问题的高发期。有统计数据表明，我国精神疾患患病率近年来有大幅攀升的趋势，人们由于生活节奏快、工作压力大，精神疾患的比例逐年增加。学会基本的心理健康保健常识，可以让我们在避免自身遭受精神疾患侵害的同时，也学会如何帮助他人。

培训收益：

本课程通过大量案例，列举了心理不健康的种种表现，进而介绍心理健康的相关知识、心理健康的标准与要素，并从心理学层面入手，介绍保卫心理健康的方法与技巧。通过现场互动与提问的环节，切实帮助学员掌握心理健康保健的常识，从而达到心理素质提升的目的。

目标学员：各级管理者、企业员工

标准课时：3小时

课程大纲：

- 1、关于健康的定义
- 2、用一组数据说明精神疾患已成为威胁我们健康的最大杀手
- 3、人们为什么会产生心理问题乃至精神疾患？
- 4、心理问题与精神疾患是一回事吗？如何防止心理问题恶化成精神疾患？
- 5、状态自测：你的心理健康吗？
- 6、心理健康的标准——对照检查自己哪些地方做得还不够？
- 7、心理健康的要素——经常练习，更好地提升自己的心理素质
- 8、介绍几种简单而有效的自我心理调适的方法

之二：《压力与管理》

培训需求：

随着社会的发展与进步，当代人也越来越多的承受着来自各方面的压力。压力过大，就会影响我们的情绪，而情绪长期不良，又会损害身体健康。所以，学会释放压力、管理好情绪，不仅是可以让我们的事业与生活之路更加顺畅，而且还与我们的生命与健康有重要影响。

培训收益：

通过大量案例，列举压力及情绪管理不当的种种表现与危害，进而介绍情绪管理的相关知识，并重点从心理学层面入手，推介压力与情绪管理的方法与技巧。通过现场互动与提问的环节，切实帮助学员掌握情绪管理的常识，从而达到心理素质提升的目的。

目标学员：各级管理者、工员

标准课时：3小时

课程大纲：

一、学员们的压力源

- 1、工作
- 2、生活
- 3、人际关系

二、影响压力产生的因素

- 1、自我意识
- 2、早期成长经历

三、调适心态，缓解压力

- 1、压力及压力的分类
- 2、做好情绪管理

情绪的来源

化消极为积极的方法

- 3、塑造阳光心态

尊重混乱与无序

不在意发生的事情

提升幸福的基准线

不需要把自己当成完人

4、几种解压小技巧

- A、运动减压法
- B、语言倾诉法
- C、自我奖励法
- D、冥想减压法
- E、肌肉放松法

之三：如何与上、下级沟通

培训需求：

有调查数据表明，企业管理过程中，压力的一个重要来源是上、下级的沟通不畅。我们在日常工作中常用的交流方式是指示与汇报，这只是单向的传递信息而不是沟通。沟通必须是双向的，只有完全了解对方的意图，才可能避免因沟通不畅带来的问题。如何与上级、下级进行沟通，几乎是每一位职场人士都希望了解的课题。

培训收益：

课程中通过对学员进行沟通能力的测试，帮助学员找出在与上、下级沟通上存在的问题以及相应的解决办法。整个课程从心理层面入手，通过现场互动与提问的环节，切实帮助学员提升心理素质，从而为事业的提升提供新的动力。

目标学员：公司各级管理者、员工

标准课时：3小时

课程大纲：

一、每个人都有一套固定与他人沟通的模式

二、沟通是有两个层面的：

人沟通际——管理背景下的沟通

与自己沟通

三、常见的几种沟通模式所呈现的心理状态

四、案例分享：他为何与谁都不沟通？

五、测试一下你的沟通能力

六、如何与上级沟通

七、如何与下级进行沟通

八、让沟通成为展示自己优势的一种能力

之四：认识自我，完善自我

培训需求：

人的一生中，最难的事情就是了解自己。心理学认为一个人的为人处事的风格是由人格决定的。如果我们能了解自己的人格特征，我们就能客观地认识自己，并有针对性地加以完善，从而将自己的潜力发挥到最好；如果能了解他人的人格特征，可以让我们更宽容、更客观地与他人交往，帮助我们成为一个受人欢迎的

培训收益：

通过本课程的学习，我们将了解人格形成与成长环境间的关系，从而可以客观地看待自己与周围人个性中存在问题，可以通过他人的行为了解他人的想法，同时也会更宽容地看待他人。

目标学员：年轻员工

标准课时：3小时

课程大纲：

一、认识自我——我为何是我

1、人的心理是有结构的

2、人的心理结构影响人格的形成

思考：你的心理结构存在问题吗？它影响到你看人的角度了吗？

3、人格的形成跟早期的生活环境有关

4、人格决定人生，自我意识划定了人生成功的力界

讨论：我为什么是现在的样子

二、完善自我——用心理学的知识调整自己

（一）选择、变化与社会适应

（二）如何进行自我定位

（三）如何应对入职之初遇到的问题

（四）如何构建与企业相适应的价值观

（五）如何让自己获得动力

1、建立个人愿景

2、克服内心的障碍

之五：职业素养与积极心态

培训需求：

每个人都是一棵树，职业道德、职业意识、职业行为习惯以及职业技能，构成了我们这棵树的枝、干、叶、型，而根系就是一个人的职业素养。

每个人都可以成为参天大树，可是如果我们的职业素养、人生观、价值观的形成出了问题，我们就不可能取得我们本应取得的成就。所以说，通过心理调适应对生活与工作中的压力，培养良好的职业素养、形成与企业相适应的价值观，不仅关系到我们的身心健康，更会将我们的事业推上一个较高的台阶。

培训收益：

通过本课程的学习，我们将从职业素养的本质入手，帮助学员从心理的层面增强自我认识的能力、提高职业认同度、增强企业凝聚力。

目标学员：主管、员工

标准课时：3小时

课程大纲：

一、年轻员工面临的问题

- 1、郁闷的根源
- 2、迷茫的背后
- 3、理想与现实的冲突
- 4、付出与报酬不成比例的无奈

二、心理对人的影响

1、影响我们行为的因素

自我意识

早期成长经历

2、现阶段我们的心理需求

人生观与价值观的确立

职业前景的规划

如何善用休闲时间

三、提升职业素养，塑造积极心态

(一) 情绪管理篇

- 1、情绪是如何形成的
- 2、化消极为积极的方法

(二) 职业认同篇

- 1、企业需要什么样的员工
- 2、你与企业的关系
- 3、如何构建与企业相适应的价值观

责任与诚信

付出与报酬

公平与抱怨

(三) 积极心态篇

- 1、尊重混乱与无序
- 2、不在意发生的事情
- 3、提升幸福的基准线
- 4、不需要把自己变成完人

(四) 积极人生态度的宣言

之六：恋爱心理指导

培训需求：

恋爱与婚姻，是人类生活永恒的主题。我们重视各种职业的岗前培训，唯独对婚恋这门关系到一生幸福的重大的生活艺术，缺乏必要的了解与培训。使得人们在面临相关问题时，不知所措。只凭感觉来处理婚恋问题，势必会给未来的婚姻埋下不好的伏笔。为了保证有一个幸福

美好的未来，未婚的朋友们迫切需要补充相关的生活常识。

培训收益：

通过本课程，学员们将学习如何从客观的角度看待恋爱中可能遇到的各种问题，掌握恋爱过程中常见问题的处理方法，具有实用性和实操性。

目标学员：未婚员工

标准课时：3小时

课程大纲：

- 1、面对爱情，你是否有许多烦恼？
- 2、爱情的几种类型
- 3、学会判断你的爱情
- 4、什么样的感情是需要结束的？
- 5、常见的婚恋误区
- 6、怎样保鲜你的爱情？
- 7、同居时代，我们应持何种心态？
- 8、失恋了，我怎样才能走出阴影？
- 9、如何克服感情没有归宿的孤独感？
- 10、需要先立业后谈感情吗？

之七：婚姻与家庭

培训需求：

婚姻对于人生的重要性，怎么强调都不为过。国外心理学界公布的一项研究结果表明：如果你拥有快乐的婚姻，即使工作压力很大，愉悦的心境也能减轻压力对健康造成的损害。现今有一种说法很受认同：任何事业的成功，都不能弥补婚姻的失败。目前高居不下的离婚率警示我们，婚姻家庭的问题如果处理不好，小则影响个人的生活品质，大则影响社会肌体的运行。研究与事实都证明，男人与女人在婚姻中的想当然，常常是家庭出问题的主要原因。所以说，我们要学会了解另一半的需求，学习婚姻中的沟通与处事技巧。

培训收益：

本课程通过大量案例，列举婚姻中容易出现的问题。通过现场互动与提问的环节，切实帮助学员掌握处理婚恋常见问题处理的基本技巧与方法，了解男性与女性对于婚姻的看法是有区别的，明白婚姻是需要经营的，掌握应对婚姻中出现问题的一些策略，学会与伴侣进行沟通。

目标学员：已婚员工

标准课时：3小时

课程大纲：

- 1、 婚姻与家庭对人的影响
 - 2、 我们处在一个婚姻危机四伏的时代
 - 3、 男性与女性的差异
 - 4、 影响婚姻成败的因素
 - 5、 婚姻中常见问题及应对
- 大家与小家
婆媳关系
夫妻间的距离
子女教育
- 6、 化解婚姻冲突的秘诀

7、婚姻遇到危机时的应对方案

8、巩固婚姻的技巧

之八：亲子教育

培训需求：

许多父母在面对子女教育时，都不同程度地存在着困惑：怎样教育好我们的孩子？心理学的研究表明，人格的形成与早期的成长环境有着直接的关系。每一位父母都想将自己的孩子培养成才，如果我们能了解不同年龄段孩子的不同心理特征，并适时、适宜地运用正确方法加以引导，令父母头痛的许多问题将迎刃而解。

培训收益：

本课程通过大量案例的列举，帮助学员了解孩子不同年龄段的心理特征以及需要注意的问题。通过现场互动与提问的环节，切实帮助学员掌握处理子女常见问题的基本技巧与方法。

目标学员：身为家长的各级管理者，员工

标准课时：3小时

课程大纲：

- 1、为人父母并非易事，需要专门的学习
- 2、通过案例引出成年人的行为与早期经历的关系
- 3、胎儿有心理吗？
- 4、0—1岁时，应该注意的问题
- 5、1—3岁时，应该关注的问题
- 6、4—6岁时，应该注意的问题
- 7、小学时期，父母应该注意的问题
- 8、青春期的教育问题
- 9、如何与孩子一同建立并遵守规则
- 10、让孩子听从我们引导的技巧
- 11、帮助孩子安然度过几个关键的时期

12、让孩子形成健全的人格

之九：三八节专题——魅力女性的心态修炼

培训需求：

心理学的理论告诉我们，当人们的物质生活达到一定的水准之后，人们必然会开始关注精神上的追求。女性的生理及心理特点决定了女人对于自身的完善有着较高的关注度。如何成为一个魅力女人，不仅关系到女人个体自身素质的提高，更是对整个社会文明的一种推动。

人们常说女人的一生中会遇到三场考试：一是如何做个好女人，二是如何做个好妻子，三是如何做个好母亲。如何向社会、向人生交出合格的答卷呢？是女人一生都要做的功课。

目标学员：女性员工

标准课时：3小时

课程大纲：

一、魅力女人的特质

- 1、魅力是一种能量
- 2、魅力在人际交往中的效应

二、魅力女性的心理修炼

- 1、善于发现生命的意义
- 2、学会爱自己
- 3、做好情绪管理
- 4、正确看待压力
- 5、自信的女人最美
- 6、运动让青春长驻

7、学会装扮自己

三、打造魅力女人

- 1、做个好女人
- 2、做个好妻子
- 3、做个好母亲

四、针对学员现场提出的问题进行分析，提供解决的办法，帮助学员掌握具体问题的处理方法

内训及公开课系列

《压力与情绪管理》（1天版）

一、项目背景

随着社会的发展与进步，当代人也越来越多的承受着来自各方面的压力。压力过大，就会影响我们的情绪，而情绪长期不良，又会损害身体健康。所以，学会释放压力、管理好情绪，不仅是可以让我们的事业与生活之路更加顺畅，而且还与我们的生命与健康有重要影响。

二、课程培训目标

通过大量案例，列举压力及情绪管理不当的种种表现与危害，进而介绍情绪管理的相关知识，并重点从心理学层面入手，推介压力与情绪管理的方法与技巧。通过现场互动与提问的环节，切实帮助学员掌握情绪管理的常识，从而达到心理素质提升的目的。

三、授课特色

✦ 讲授-启发式、交互式教学、案例分析、模拟练习、游戏互动、

四、课程纲要（1天）

第一部分：开篇

- 1、为什么开设这门课程
- 2、影响我们的压力源

第二部分：心理与行为的关系

- 1、心理结构
- 2、人格结构
- 3、自我意识
- 4、早期成长经历

第三部分：压力与情绪管理篇

- 1、压力的分类及应对
- 2、做好情绪管理

情绪的形成与分类

化消极为积极的工具

觉察情绪的源头

几种常见情绪的处理方法

三、塑造积极心态

尊重混乱与无序

不在意发生的事情

提升幸福的基准线

要想舒服先要不舒服

- 4、改善人际关系策略

做人际关系的推动者

适当的自我暴露

培养受人喜欢的特质

与他人交流时应关注的焦点问题

备好四个礼物

消化吸收：与学员现场互动，帮助学员开拓解决问题的思路

之二：《压力与情绪管理》（2天版）

一、项目背景

随着社会的发展与进步，当代人也越来越多的承受着来自各方面的压力。压力过大，就会影响我们的情绪，而情绪长期不良，又会损害身体健康。所以，学会释放压力、管理好情绪，不仅是可以让我们的事业与生活之路更加顺畅，而且还与我们的生命与健康有重要影响。

二、课程培训目标

通过大量案例，列举压力及情绪管理不当的种种表现与危害，进而介绍情绪管理的相关知识，并重点从心理学层面入手，推介压力与情绪管理的方法与技巧。通过现场互动与提问的环节，切实帮助学员掌握情绪管理的常识，从而达到心理素质提升的目的。

三、授课特色

✦ 讲授-启发式、交互式教学、案例分析、模拟练习、游戏互动、

四、课程纲要（2天）

第一部分：开篇

- 1、为什么开设这门课程
- 2、心理学能为我们带来什么
- 3、影响我们的压力源

第二部分：心理与行为的关系

- 1、心理结构
- 2、人格结构
- 3、自我意识
- 4、早期成长经历

第三部分：EQ与情绪管理

一、认识情绪 管理情绪

- 1、人的情绪是如何形成的
- 2、情绪的分类
- 3、化消极为积极的工具
- 4、如何觉察情绪的源头
- 5、常见情绪的管理方法：

 如何处理恐惧

 如何处理沮丧

 如何处理忧虑

 如何处理愤怒

二、自我激励

- 1、成功者的内涵
- 2、自我激励的作用
- 3、自我激励的策略

三、营造和谐的人际关系

- 1、人际关系与职业成就
- 2、沟通模式与人格状态

3、改善人际关系的策略

第三部分：压力缓解篇

- 1、测试一下你的压力指数
- 2、压力分解的方法
- 3、如何看待压力的两面性
- 4、压力的产生与性格、性别有关
- 5、寻找压力的源头

第四部分：调适心理 增强抗压能力

一、构建压力管理的心灵模型

- 1、内在与外在的关系
- 2、个人的价值系统建设
- 3、生命中最有意义的目标

二、应对挫折时的心理调适

- 1、学会尊重混乱与无序
- 2、不在意发生的事情
- 3、提升幸福的基准线
- 4、要想舒服先要不舒服

三、几种实用而有效的减压技巧

- 1、运动减压法
- 2、语言倾诉法
- 3、自我奖励法
- 4、冥想减压法
- 5、肌肉放松法
- 6、爆破击打法

消化吸收：与学员现场互动，帮助学员开拓解决问题的思路

之三：八0、九0后员工管理（1天版）

培训需求：

随着八0、九0后员工逐步成为企业生产的主力，如何对这个年龄段员工进行管理成为困扰管理者的核心问题。

企业管理说到底是对人的管理，人的本质就是人心，心的管理就需要心理学。企业管理者主要的工作对象是人，心理咨询的理念和技巧是可以帮助管理者有效改善管理风格，这是本课程开发的目的所在。

培训收益：

本课程将从员工的心理与需求入手，从心理学中提取实用而有效的心理学基础知识与心理咨询的技能，本着高效、实用的原则，在短时间内，帮助企业培着出一批具有咨询技能的基层管理者。

目标学员：各级主管

标准课时：1天

课程大纲：

开篇：企业管理中常见问题列举

- 1、为什么要开设这门课程？
- 2、员工常见的行为问题列举

第一部分：年轻员工的个性及心理

（一）影响员工行为的要素

- A、心理结构
- B、人格结构
- C、自我意识

D、早期成长经历

E、人生观与价值观的确立

(二) 年轻员工最在意什么？

第二部分：员工管理技能提升

(一) 员工管理必备之情绪管理

1、情绪的由来

2、情绪的分类

3、化消极情绪为积极情绪的工具

4、情绪转移方法训练

(二) 引领员工构建与企业相适应的价值观

1、企业需要什么样的员工

2、你与企业的关系

3、报酬与付出的关系

4、诚信与责任

5、不要被眼前的利益遮住视线

(三) 员工管理必备之管理技能操练

1、如何让员工喜欢自己？

2、遇到挫折时，如何变消极为积极？

3、被上级批评时，如何看待？

4、下属跟自己作对时，如何处理？

5、同事之间闹意见时，如何解决

之四：八0九0后员工管理（2天版）

培训需求：

随着、九0后员工逐步成为企业生产的主力，如何对这个年龄段员工进行管理成为困扰管理者的核心问题。

企业管理说到底是对人的管理，人的本质就是人心，心的管理就需要心理学。企业管理者主要的工作对象是人，心理咨询的理念和技巧是可以帮助管理者有效改善管理风格，这是本课程开发的目的所在。

培训收益：

本课程将从员工的心理与需求入手，从心理学中提取实用而有效的心理学基础知识与心理咨询的技能，本着高效、实用的原则，在短时间内，帮助企业培着出一批具有咨询技能的基层

管理者。

目标学员：中层、基层管理者、人力资源管理人员等

标准课时：2天

课程大纲：

开篇：企业管理中常见问题列举

- 1、大家谈：请谈谈你对90后员工的看法，及你在管理中使用过的方法
- 2、员工常见的行为问题列举

第一部分：90后员工的个性及心理

（一）90后的个性特征

- 1、90后工作价值观调查
- 2、90后生活价值观调查
- 3、90后的社会评价与自我评价

（二）90后的心理特征

- 1、70、80、90后，差别为啥那么大？
- 2、影响员工行为的要素
 - A、自我意识
 - B、早期成长经历
 - C、依恋关系与安全感
 - D、解释系统
 - E、沟通模式
 - F、人生观与价值观的确立

案例列举：早期经历影响人的行为

- 3、90后员工最在意什么？
- 4、问题回放——通过员工的行为，了解员工的心理

第二部分：90后员工管理技能提升

（一）员工管理必备之沟通技能

1、每个人都有属于自己的固定沟通模式，这个模式在幼年形成，受周围重要成人的影响

自检：我的沟通模式受谁的影响？

2、沟通模式的几种分类

自检：我属于哪种类型

3、测测你的沟通能力---基层管理者沟通模式认知

自检：我在沟通中存在的错误的观念

4、基层管理者的沟通技巧：

□ 如何与上级沟通

□□如何与下级沟通

(二) 员工管理必备之情绪管理

1、90后员工的情绪因何总是波动？

2、基层管理者的情绪直接影响员工的情绪？

3、先了解自己---情绪稳定性的测量

4、再了解员工---如何觉察员工的情绪状况？

5、用积极的态度影响员工：

A：管理者的态度影响员工的态度——情感策略法则

B：营造和谐的团队关系——群体整合理论

C：避免将自己的不良情绪转嫁给员工——踢猫效应

D：教给员工一些释放不良情绪的方法

练习：情绪转移练习

(三) 员工管理必备之减少员工的挫折

1、哪些因素会给员工带来挫折：

不当的管理方式

团队内的人际关系

工作性质与工作环境

2、减少员工挫折感的方法

了解员工的需求——需求理论的运用

人性化的管理——Y理论的运用

皮格马利翁效应——期望理论的运用

五个命题——社会交换理论的运用

(四) 员工管理必备之员工目标引导

引导员工做如下探讨：

- 1、人生的目标是什么？
- 2、员工与企业的关系

你与公司的关系是什么？你为什么会迷茫？

- 3、如何规划自己的职业：

何谓职业？职业与事业是一回事吗？

人为什么要工作？企业需要什么样的员工？

如何确定需要你的职业目标？

如何让自己的目标符合企业的现状？

- 4、付出与报酬的关系
- 5、责任与诚信

(五) 员工管理必备之管理技能操练

- 1、如何让员工喜欢自己？
- 2、遇到挫折时，如何变消极为积极？
- 3、被上级批评时，如何看待？
- 4、下属跟自己作对时，如何处理？
- 5、同事之间闹意见时，如何解决

(六) 员工管理必备之咨询式的管理方法

- 1、如何与员工建立起信任关系
- 3、实操演练：与员工进行辅导谈话时的技巧

结束篇：

- 1、与学员互动答疑，帮助他们消化、理解所学内容
- 2、作业

之五：赢在职业的起跑线上

培训需求：

心理学有理论认为,人有两个自我,一个是理想的我,一个是现实的我。初入社会的大学生毕业生,由于一直在家庭与学校之间生活,缺乏对社会(更不用说是企业)的了解,往往会凭想象把理想的我定在很高的位置上。当他们来到企业后,发现企业的现状跟自己想象的不一样,自己也没有想象中那么厉害。他们要么把责任都推到企业身上,认为是这个企业不好,于是选择跳槽;要么对自己失去信心,抱着混混看的心态,消极应付。

其实,造成新员工出现上述问题的原因,是一个叫做社会适应力的东西。社会适应力包括环境的适应力和人际交往能力,它的形成与人的成长环境及周围人的影响有关。社会适应力对人的成长有多重要?早在上个世纪,世界卫生组织就已经把它列为健康的重要指标。所以让新毕业的大学生们了解到这样一个理念是十分重要的:如果你不能适应企业的环境,不能与企业中的上司及同事处理好人际关系,那不是企业的问题,也不是你的上司及同事的问题,而是你的社会适应力出了问题。那么如何提升自己的社会适应力呢?本次课程我们会给出答案。

培训收益：

帮助新入职学员学习应对职业适应中遇到的问题,准确定位自己的角色,改变不正确的观念,增强应对挫折的能力,切实提升环境的适应力与社会的交往能力,从而达到提升职业素养之目的。

目标学员：应届大、中专毕业生,新参加工作的员工等

标准课时：1天

课程大纲：

之一：自我测温

- 1.了解人生的“选择”和“变化”,认识到“适应”对个体成长与完善的意义
- 2.以积极健康的心态,顺利完成“学生”到“职场人”的角色转换
- 3.认识自我,准确定位(了解自己的渴望、追求、个性特点、生活目标、支持系统),树立正确的思维观念,更好的管理自我]

- 1、关于健康的概念
- 2、选择、变化与社会适应
- 3、认识自我——我为何是现在的我？

演练：如何克服自卑心理

- 4、人生观与价值观对人的影响
- 5、怎样构建与企业相适应的价值观

之二：职场试温

- [1.用积极的心态看待“职业期待”与“职业现实”的差距

2.职场可能面临的冲突与矛盾

3.掌握应对策略及自助的方法，可在后续的工作和生活中进行运用]

1、职业认同

2、分组讨论——如何进行自我定位

3、角色转换

4、如何应对工作之初可能遇到的问题

之三：人际增温

[1.职业成就与人际关系间的密切联系

2.和谐职场人际关系的技巧和方法，可在后续的工作和生活中进行运用]

1、职场人际关系与职业成就

2、影响人际关系的心理因素

3、性格类型与行事风格

4、影响人际关系的错误观念

5、如何与上级沟通

6、如何与同事建立起亲密的关系

7、职场人际关系适应训练

之四：心情常温

[1.了解情绪、压力，明白情绪、压力、困难与挫折对于人生发展的意义

2.学习如何面对压力，掌握缓解压力，调整情绪的具体方法和技巧]

1、压力与压力分类

2、情绪的形成与情绪的分类

化消极为积极的方法

几种常见情绪的转换

3、如何塑造阳光心态

消化吸收：与学员现场互动，帮助学员开拓解决问题的思路

之六：职业素养与积极心态

培训需求：

每个人都是一棵树，职业道德、职业心态、职业行为习惯以及职业技能，构成了我们这棵树的枝、干、叶、型，而根系就是一个人的职业素养。

每个人都可以成为参天大树，可是如果我们的职业素养、人生观、价值观的形成出了问题，我们就不可能取得我们本应取得的成就。所以说，通过心理调适应对生活与工作中的压力，培养良好的职业素养、形成与企业相适应的价值观，不仅关系到我们的身心健康，更会将我们的事业推上一个较高的台阶。

培训收益：

通过本课程的学习，我们将从职业素养的本质入手，帮助学员从心理的层面增强自我认识的能力、提高职业认同度、增强企业凝聚力。

目标学员：主管、员工

课程大纲：

一、企业员工面临的问题

- 1、郁闷的根源
- 2、迷茫的背后
- 3、理想与现实的冲突
- 4、付出与报酬不成比例的无奈

二、心理对人的影响

1、影响我们行为的因素

心理结构

人格结构

自我意识

早期经历

2、现阶段我们的心理需求

人生观与价值观的确立

职业前景的规划

如何善用休闲时间

三、提升职业素养，塑造积极心态

(一) 情绪管理篇

-
- 1、我可以不对他人生气吗？
 - 2、有刺激就一定产生相应的情绪吗？
 - 3、改变解释系统，我们就能管理好自己的情绪
 - 4、化消极为积极的方法

(二) 职业认同篇

- 1、企业需要什么样的员工
 - 2、你与企业的关系
 - 3、如何构建与企业相适应的价值观
- 责任与诚信
- 付出与报酬
- 公平与抱怨

(三) 积极心态篇

- 1、尊重混乱与无序
- 2、不在意所发生的事情
- 3、提升幸福的基准线
- 4、不需要把自己变成完人

(四) 和谐人际关系篇

- 1、做人际关系的推动者
- 2、适当的自我暴露
- 3、培养受人喜欢的特质
- 4、与他人交流时应关注的焦点问题
- 5、备好四个礼物：欣赏、共同点、激励、启示

之七：心理学在管理中的应用

培训目标：

21世纪是心理导向的世纪，是注重人性化管理的时代。企业管理说到底是对人的管理，管理人就需要了解人心，心的管理需要心理学做支撑。

培训收益：

- 1、从讲解心理学的基础知识入手,帮助学员了解个体心理的本质；
- 2、帮助学员识别自身及他人可能存在的行为问题背后的心理层面的原因；
- 3、学会运用群体心理学的相关理论激发团队成员的行为；
- 4、用心理咨询的手法引导团队成员的正向心态；

目标学员：高、中层管理者、人力资源管理者

标准课时：2天

课程大纲：

一、管理者的困惑——想说懂你不是一件容易的事儿

- 1、管理中常见的问题列举

2、心理学能给团队管理者们带来什么？

全新的视角

重塑心理结构的能力

通过行为分析心理的能力

二、不可不知——团队管理基础知识必备

1、心理结构：意识、前意识、潜意识

讨论：考试时第一时间选择的答案往往是正确的？

2、人格结构：本我、自我、超我

讨论：60、70、80、90后的价值观为什么不一样？

3、自我意识：划定人生成功的边界

讨论：自卑与没有能力是一回事吗？

4、早期经历：影响人格的形成

讨论：可恨之人皆有可怜之处？

5、人生观与价值观：影响人生目标的确立

分享：如何设立人生的目标

三、探索之旅——通过他人行为了解他人心理

1、年轻员工的心理特征

讨论：年轻时人们最重视什么？

2、中年员工的心理特征

讨论：如何应对中年危机

四、举一反三——心理学在管理中的应用

(一) 情绪与情绪管理

1、情绪的形成：是刺激产生了情绪？

2、案例分享：几种常见情绪的处理情绪方法

3、管理团队的正向心态引导技能

A、你的情绪与团队成员情绪之间的关系

B、管理者的影响技术：

如何调整自己的情绪：这件事对我有什么好处？

如何用自身的积极情绪影响他人：塑造积极心态

(二) 提升管理中的沟通技能

-
- 1、案例讨论：他为何与谁都不沟通？
 - 2、测试一下你的沟通能力
 - 3、团队成员沟通时，应该注意的几个问题

谈话中的四个焦点——通用的沟通礼物——沟通中常见问题及处理

- 3、如何让他人接受我们的说服？
推荐几则向他人施加影响的心理学理论
讨论：如何运用这些理论？

（三）管理中常见问题及应对列举

- 1、新员工常见问题及应对
- 2、老员工常见问题及应对
- 3、如何帮助员工构建与企业相适应的价值观

（四）将心理咨询的技巧运用于团队管理之中

- 1、心理咨询的技巧与信任关系的建立
- 2、心理咨询的技能在团队建设中的运用

五、互动答疑：

就学员提出的在团队管理中出现的问题进行现场演练、分析点评，帮助学员消化吸收课程的知识要点。

之八：员工心理与辅导技巧

培训需求：

随着生活节奏的加快，人们面临的工作与生活压力普遍增大，有越来越多的人因不能适应而出现了情绪乃至行为问题。

作为社会的组成单位，企业员工也不可避免地会出现上述问题。管理人员如何针对员工出现的问题予以及时辅导，是缓解劳资关系、保障员工心理健康、提升员工心理素质重要辅助手段，也是展示企业文化的重要平台。

培训收益：

针对企业员工容易出现的问题,从心理学知识中提取最简单、最有实效的心理咨询技能，用通俗易懂的教学方法，使学员能在较短时间内,掌握一些在企业员工中常见问题的处理与辅导方法，为企业培训一批具备心理辅导技能的骨干。

目标学员：HR、员工关系、部门骨干、心理辅导员

标准课时：两天

课程大纲：

开篇：心理学能为我们带来什么？

- 1、帮助我们了解自己，让我们拥有更多分析及解决问题的能力
- 2、心理辅导可以帮助他人转换看问题的角度，助人度过心理难关
- 3、帮助企业提升员工的心理素质，达成企业文化的目标
- 4、在企业中开展心理辅导的必要性

第一部分：心理基础知识

（一）影响人们行为的要素

- 1、心理结构
- 2、自我意识
- 3、早期经历
- 4、人生观与价值观
- 5、人格类型

（二）年轻员工的心理特征

（三）中年员工关注的问题

第二部分：管理中员工常见问题及应对

1、员工常见问题列举（根据调查问卷整理）

2、讨论：员工常见问题的解决方案

第三部分：心理问题的识别

1、心理健康基础知识

2、人为什么会出现心理问题

3、心理问题的判断标准

4、异常心理的症状识别

5、哪种类型的员工是心理问题的高危人群

6、企业中员工常见心理问题的类型

7、各种类型心理问题的处理方法

第四部分：辅导员工的技巧

1、辅导员的角色

2、辅导员应遵守的准则

3、如何与辅导对象建立起信任的关系

4、与员工谈话的技巧

5、消化、吸收——现场情境模拟演练：

（针对案例素材，学员分组讨论，然后一对一演练，讲师点评）

A、当员工情绪兴奋时，如何安抚他的情绪？

B、当员工遇到人际关系的问题时

C、当员工遇到情感问题时

之九：工作与生活的平衡

培训需求：

高压下的职场人士除了面临工作和竞争的压力，还面临着如何协调自己的工作与生活。学会必要的心理常识与自我心理的调节技巧，可以保证繁重的工作不对自己的家庭、亲人等产生消极影响，从而合理地协调工作与家庭生活的关系，获得幸福感。

培训收益：

本课程将帮助学员了解获得幸福感动途径，掌握协调工作与生活平衡的技巧和方法，提升自己的心理素质。

目标学员：各级管理人员、员工

标准课时：6小时

课程大纲：

前言：寻找幸福的密码

一、我们如何看待自己

1、我们为何是现在的样子

心理结构

人格结构

自我意识

早期经历

2、我们会将一些东西认同为我的一部分

与身份认同

与事物认同

拥有等同于存在

与身体认同

二、我们如何看待工作

1、关于存在感的探讨

我是谁？

我为什么在这里？

我在做的这件事情有意义吗？

2、关于价值观的探讨

人为什么要工作？

我们努力工作仅仅是为了生存吗？

3、关于人生观的探讨

我们为什么而活着

人生目标的设定对我们有何意义

如何确立人生的目标

4、如何确立与企业相适应的价值观

三、我们如何看待生活

1、宇宙与生命

2、好的与坏的

3、你与当下的关系

接纳、享受与热诚

4、不在意所发生的事情

5、这个，同样——也会过去

6、学会从正确的角度提出问题

7、调整幸福的基准线

8、想要舒服，先要不舒服

9、不需要把自己变成一个完人

四、工作与生活的平衡之术

1、及时转换不同的角色

2、如何协调好家庭与工作的关系

恋爱关系的协调

婚姻关系的协调
亲子关系的协调

之十：人际关系心理学

培训需求：

有人的地方就有人际关系。成功学的理论认为，人的事业上的成功，专业技能只占15%；而人际关系几乎占85%的比率。可见掌握建立良好人际关系的技巧，不仅有助于我们事业的提升，更是我们获得良好生活品质的保障。

培训收益：

通过本课程，了解到人际关系对于我们个人工作与生活的重要性，掌握人际关系的处理技巧，学会处理矛盾缓和冲突，成为受人欢迎的人。

目标学员：各级管理者、员工

标准课时：1天

课程大纲：

第一部分：人际关系心理基础知识

壹、 人们为何要进行社会交往

- 1、人们对于亲密有永恒的追求
- 2、安抚对人的生存具有重要意义
- 3、社会接触对人的益处

二、人格结构与沟通

-
- 1、大脑功能与人格结构
 - 2、早期经历与心理地位
- 案例剖析：选择困难症的成因

第二部分：沟通分析过程

一、辨识线索

- 1、躯体线索
- 2、语言线索

二、几种常见的沟通模式

- 1、平行式
- 2、互补式
- 3、非互补式
- 4、交错沟通的其他例子

三、改善沟通的秘诀——保持成人

- 1、学会识别
- 2、保持敏感
- 3、学会暂停
- 4、建立一个价值系统

四、透过他人行为，了解他人心理

- 1、污染
- 2、排斥
- 3、不会玩的人
- 4、缺乏道德感的人
- 5、失效的“成人”
- 6、沉闷、乏味的人

第三部分：人际沟通模式与生活

- 壹、 父母—成人—儿童模式与婚姻
- 贰、 父母—成人—儿童模式与儿童
- 参、 父母—成人—儿童模式与青少年
- 四、 四、父母—成人—儿童模式与道德价值观
