

《员工心理辅导培训》课程

壹. 课程背景

伴随着中国近年来经济高速发展和大环境的影响，国内企业尤其是制造行业更是面临着挑战与多重压力。突出表现出以下几点特征：

- 1、新员工快速大量涌入，冲击企业多年比较稳定的体系
- 2、老员工大量被晋升，责任更重，压力增加，自身也需求调试改善
- 3、带好队伍、在岗辅导和关怀员工成为老员工的一道新课题
- 4、新老员工融合成为重要课题，不少员工因融合不好随之流失
- 5、市场竞争越来越激烈，职业期待越来越高，员工们的心态已经成为影响绩效的关键因素

贰. 课程效益

- 1、建设一套了解员工身心状况，实效心理辅导的队伍
- 2、学员自身了解心理辅导的运作原理、自身身心状况有效改善，有效展开政治思想、心理辅导工作
- 3、被辅导的员工能够更易于接受辅导，更快融入团队
- 4、长期运作后，在企业形成一个企业专有的“心理咨询辅导库”，为员工们的心理健康保驾护航。

参. 课程特色

- 1、讲师权威实战经验丰富，已为万科地产物业管理公司、北京银行、工商银行、中国移动、新华保险、核干校等几十家机关及大型企业服务过类似课题。
- 2、课程逻辑严密推进，从了解、体验、再到进行辅导、行动学习等，学员更易于吸收转化
- 3、学员当堂改善并学会，体验式教学，现场即可感悟自身的身体、心灵、思维变化，乐学乐用

肆. 课程时长

2天/12小时

伍. 课程纲要

职场减压操，学会随时放松。

体察自我，改善自我状态

开场白：自知者，才能知人

第一模块——认知自我，心理辅导运作入门（0.5天）

模块简介：本模块首先从学员最为关注“自我”谈起，通过讲师的引导，一步步认知自我，进而接受自我，通过自我的转变来感悟并内生出理解他人、帮助他人的需求。并在第二单元了解运作原理，掌握分析他人心理的方法，为后期辅导和关怀做准备

一. 关于自己，内省方能自知者明

1. 了解自己

运作方式：心理投射测试（通过测试结果了解自己，以及了解人与人不同的根本原因在哪里，为以后在辅导工作中能够做到共情服务）

2. 情绪是如何产生的

3. 浅谈情绪对身体的影响

4. 行为改变情绪 YES !

5. 感悟正能量

6. 自身潜能的激发

7. 意识是如何改变的

案例分析：通过自我觉察，认知自己

案例分析：“修身、齐家、治国、平天下”中的修身阐释（自如人生模型分享，引导学员看到真正的心理成熟就是能够具备为自己负责的能力）

二. 关于心理辅导，以及年轻员工心理分析方法

1. 什么是心理辅导？心理辅导与心理治疗的异同？

2. 企业员工涉及到的心理辅导内容（8 大块跟心理相关的内容）

3. 心理分析与管理工作相结合点（如何把员工的自我成长跟企业发展目标相结合）

4. 80、90 后群体的定义

5. 如何有效分析 80、90 后心理特性（利用排列来演示年轻员工的成长经历）

6. 如何在 80、90 后管理中融入心性管理

7. 管理者自我的情绪与心态管理

案例分享：中国移动心理辅导项目的精彩分享

角色扮演，让学员 1 对 1 展开，为对方模拟做心理咨询，由讲师引导，让学员在双方的诉说和倾听中感悟心境的变化，让自身心灵的窗户在帮助别人的过程中自然打开，收获多个层面的心理资本提升。

第二模块——掌握心灵沟通，家庭与工作平衡（0.5 天）

模块简介：在第一模块的基础上，学员进一步在讲师引导下，扩展到自我与身边的人和事，学员易于接受，通过家庭与工作平衡的“达到”，侧面改善工作状态。并利于后期化解下属或新员工家庭问题做准备数字与心灵密码的解读。

三. 学习实用的沟通方法，职业素养提升

1. 全新的心灵沟通法

1) 真心赞美

全体学员参加，讲师引导学员围成一圈，促动现代人内心深处发出赞美，从童年往事的分享，平时工作中帮助人的小例子等，让学员学会赞美。

2) “三明治”快乐沟通法。

3) 微笑的力量幸福感=效用/欲望

4) 给心灵松绑---宽容

5) 沟通互动，彼此之间传递心灵默契

部分学员登台演练，讲师引导学员，打破沟通的壁垒，推动学员主动拉近双方的沟通距离，体验主动沟通带来的效率和快乐。

2. 建立真爱的工作伙伴关系

□ 练习：表里一致性的沟通技巧

全体学员参加，部分学员登台示范，讲师引导学员，体验人与人相处，沟通与工作同理心，推动学员主动为同事，为客户，为企业做提前思考。

3. 同事间人际冲突的解决方案

□ 练习：聆听，表达，接纳，先跟后带

四. 了解家庭与婚姻的相处之道，化解家庭矛盾

1. 和谐伴侣的五个基本要素

A. 亲密（信任、支持、疼惜）

B. 性

C. 承诺

D. 经济观

E. 家庭观

2. 当一个人在婚姻生活里稳定了下来，那才是恋爱要开始的时候，爱“如他所是”，而不是“如我所想”。
3. 懂得家庭与事业及时转换角色的女首相
运作方式：讲师演绎，撒切尔回家后，三次不同敲开家门的活动，学员体味和感受
运作方式：小组讨论：体验“爱她如是”
4. 和孩子成为好朋友
运作方式：亲子教育的实质是关系及自我价值感的教育；要重视情感抚养。
5. 风往哪儿吹,旗往哪儿飘

第三模块——实战 EAP 团队融合、优先处理心情 (0.5 天)

模块简介：第三模块在学员充分适应课堂，了解自我基础上，适时进入压力和工作环节并充分展开，把握工作与生活平衡，体验自我改善带给团队的整体变化，提升整体团队幸福指数。

游戏体验：高山探宝

四. 肩负团队责任，成为正能量传递者

1. 何为正能量团队
2. 如何融合不同团队新老成员
3. 是团队游戏，No 个人游戏
运作方式：高山探宝，体验到团队的合作。
4. 团队角色正确扮演（职场人际的规则和规矩，以及职业定位）
5. 最佳团队成员成功匹配

运作方式：全体学员分组参加，讲师引导学员分组后，限定时间内，以一定主题（如 5 年后的吉利大家庭等），展开队员与队员间的画图接力，最终形成团队的画图成果，让学员在活动中体验达成一个目标，不同成员间的融合、协调、妥协与互相支持。

6. 团队融合不佳，冲突出现时的化解方法

五. 员工心理辅导，优先处理员工心情

1. 工作与生活中是否平衡
运作方式：小组分享；通过前期的心理测量及学员的反馈，小组在白纸上对目前工作和生活中的压力进行一一列举，直视压力的基础上，延伸出解决和改善的办法
2. 压力是人生的香料（正压力的解读）
3. 关于压力的两个实验
4. 打破心理黑洞,让自己的心灵得到解放
5. 换个角度，让自己的心态更平和
6. 压力排解的五种好方法

- 1) NLP 减压
- 2) 减压四步策略
- 3) 静坐减压
- 4) 饮食减压
- 5) 音乐减压

运作方式：活动教学，通过 NLP 减压和减压四步策略进行现场阐释，随着讲师引导，学员当堂进行学习，一步一步掌握技巧的运用，让自我的压力找到转化口。

第四模块——协助员工长期规划、构建企业自有心理辅导体系 (0.5 天)

模块解读：第四模块是对前三模块的沉淀和强化，同时促动学员将课程内容与后期工作与长期发展做紧密结合，让快乐和优秀成为习惯，融入到工作和生活中去。

七. 关于员工人生规划、协助坚定信心与树立优良价值观

1. 情绪、行为与习惯三者间的关系

- 2.如何让自我优秀的习惯沉淀
- 3.关于人生规划
- 4.如何在规划中融入心灵修炼
- 5.员工职业生涯的五只毛毛虫
 - 1) 人云亦云
 - 2) 主观错误
 - 3) 有准备,没效率
 - 4) 知己知彼
 - 5) 家庭满足

6.你到哪里去,如何协助员工做生涯规划

7.如何协助员工将生涯规划与企业发展结合

运作方式:角色扮演,讲师通过对企业中不同角色的一一演绎,让学员体味自我属于哪一种“毛毛虫”,并充分明确自我下一步的身心改善、执行提升方向。

7.如何将个人生涯与企业做紧密结合

结论:做自己生命的主人。

八、员工心理辅导中问题化解,行动学习

- 1.改变可以改变的,适应必须适应的。
- 2.以宽容的心态看待一切---辅导中共情的有效运用。
- 3.员工心理危机常见情景及应对
- 4.心理辅导中对自身的不良影响的化解技巧
- 5.如何在员工心理辅导中获取多方支持
- 6.一对一、一对多、多对一心理辅导的运用
- 7.员工心理辅导的工具使用
- 8.如何沉淀属于企业自有的心理辅导体系,行动学习

运作方式:行动学习,学员进行总结,列出后期阶段性的改善计划,以及自我、家庭、工作等多个方面的改善点,利于后期企业及培训机构追踪,持续改善。