

# 《返岗复工员工的心理调适》

讲师：张砾匀

**课程目标：**现在面临返岗复工

1. 您心理有担心和焦虑吗？
2. 当自己不得不走出家门时，您心里有恐慌吗？
3. 看到有人打喷嚏，您会有担心自己被感染吗？
4. 可能需要坐公交，您总觉得防护做的不够？
5. 您坐在有中央空调的办公室里，有没有觉得有风险？
6. 病毒是如何突破我们身体的保护的？
7. 返岗复工我们该如何做好防疫卫生？

本课程带领您学习一些面对返岗复工调适心态及防护的方法和技巧。

**课程收益：**

1. 了解心理反应正常与否的判断方法
2. 掌握六个调适心态的策略
3. 掌握精力管理策略
4. 掌握外出防护策略

**课程时长：**1.5 小时

**授课方式：**线上授课+答疑

**课程大纲：**

第一节：心理状态测试

1. 心理状态自测
2. 疫情下的心理状态分类
3. 引起心理应激的原因
  - (1) 三个内因
  - (2) 6 个外因

## 第二节：心理状态调适策略

1. 行动调适技巧
2. 焦虑情绪管理三技巧
3. 表象训练技巧
4. 建立家庭情感支持技巧
5. 运动减压技巧
6. 求助专业心理咨询人员

## 第三节：精力管理策略

1. 精力段管理
2. 健康的饮食
3. 适当运动
4. 建立正向的思维
5. 正念冥想+积极的自我对话

## 第四节：外出防疫卫生流程

1. 病毒是如何突破身体防线的
2. 外出注意事项
3. 办公室注意事项
4. 饭厅注意事项
5. 公共区域注意事项

**结束语：战胜自己比战胜疫情更重要！**

**张砾匀简介：**

**——资深员工心理素质提升专家**

- 北京医师协会全科医学专家委员会成员
- 中国社工联合会心理健康工作委员会理事
- 儿基会美丽心灵项目心理专家
- 国家二级心理师
- 高级私人心理顾问

近年来，张老师致力于个体心理辅导，咨询时长超过一万小时。

2013年至今，张老师在世健联健商医学研究院担任《健康管理师》课程心理健康特聘导师，辅导健康管理师学员超过10万人。