

# 《海外员工疫情下的心理建设》

讲师：张砾匀

**课程背景：**海外疫情加重下，很多海外员工无法依靠家人，无法依赖祖国。孤独和恐慌会激发强烈想要回国的冲动。同时也面临着疫情带来的心理压力；如何减轻疫情对心理的干扰和影响，如何能够在外踏实工作，做到正确认识，理性面对，本课程为大家提供心理建设的知识和技巧。

## 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：**2小时

**授课方式：**线上授课+案例分析+视频演示+现场答疑

## 课程大纲：

### 第一节：心理状态测试

#### 一、疫情下的心理应激反应

1. 今年的压力跟往年不一样
2. 疫情压力导致的四种心理状态
3. 心理应激反应的三个阶段
4. 影响心理反应的七大要素
5. 心理不健康造成的五方面影响
6. 心理健康的自我测评

#### 二、疫情下的自我的心理建设策略

1. 行动策略（视频演示）
2. 认知策略（视频演示）
3. 情绪管理三技巧（视频演示）
4. 压力管理三策略
5. 建立家庭支持系统

6. 建立团队支持系统

7. 寻求专业帮助

### 三、疫情下的心理能量提升策略

#### 1. 疫情加速淘汰的七种人

- (1) 免疫力差的人
- (2) 心理脆弱的人
- (3) 缺乏独立思考的人
- (4) 逃避责任的人
- (5) 不能休整的人
- (6) 不能沉淀的人
- (7) 经不起打击的人

#### 2. 心理能量提升策略

- (1) 心有属
- (2) 精力段的管理
- (3) 自我赋能（心理赋能及工作学习状态）
- (4) 均衡的饮食
- (5) 适当运动
- (6) 建立正向的思维（罗森塔尔效应）
- (7) 冥想

### 三、五力帮你打造安全人生

1. 健康力
2. 幸福力
3. 经济力
4. 学习力
5. 适应力

**结束语：不可胜在己，可胜在敌---《孙子兵法》**