

《疫情下的心理健康维护技巧》

讲师：张砾匀

课程背景：新型冠状病毒引发的疫情，长久的隔离，拐点迟迟未到，引发了人们身体、心理以及行为和思维方面的应激反应。作为银行员工，是在一个相对公共的场所工作，无论是接触纸币还是在大堂导引顾客都有一定的危险性。那如何在做好工作的同时，能够维护自己的心理健康，做好防护？本课程为您提供在银行工作的心理健康维护技巧。

课程时长：3小时

授课方式：线上授课、案例分析、视频、技巧练习、现场答疑

课程大纲：

第一章：银行员工疫情下面临的危险因素

- 一、柜员——接触纸币
- 二、大堂工作人员——顾客带来的危险
- 三、防护物品的供应问题
- 四、各部门之间的协作问题

第二章：危机影响下常见的心理应激反应

- 一、什么是心理应激？
- 二、心理应激反应的三个阶段
- 三、心理应激反应的自我判断
- 四、疫情引发的心理危机危机
- 五、引发心理危机的深层原因（内因和外因）

第三章：做好防控，增加安全感

- 1. 乘坐公交车或在公共场所的注意事项
- 2. 办公场所的注意事项
- 3. 同事或顾客疑似感染的应对措施
- 4. 发热居家时的医学管理方法
- 5. 出现如下症状应立即居家隔离并及时就医

第四章：疫情应激状态下心理应对的方法

- 一、情绪调节技巧（恐慌情绪疏解技巧）
- 二、行动策略
- 三、认知策略
- 四、身心放松法
- 五、寻求专业帮助

第五章：疫情下不同人群心理调适的方法

- 一、自己被感染的心理调适方法
- 二、被隔离者的心理调适方法
- 三、家属被隔离的心理调适方法
- 四、同事被感染的心理调适方法
- 五、服务的客户被确诊后的心理调适方法

第六章：打破情感隔离，建构社会支持

- 一、突破情感隔离的五道坎
- 二、充分运用组织的力量
- 三、由自助到互助

第七章：自建加油站

- 一、运动让你轻松高效工作
- 二、建立正向的思维
- 三、3分钟正念冥想+积极的自我对话