

# 疫情后复工复产背景下的员工心理建设

培训老师：卫小奎

## 课程背景

在疫情防控常态化背景下，在未来相当长的一段时期内，我们每个人不得不做好与病毒共存的准备，这无形中给我们每个人在未来应对疫情方面带来不小的挑战。根据世卫组织往年的数据显示，任何一起突发公共事件的发生都会造成公众不同程度的心理应激，这次疫情当然也不例外，大量职场人士陷入失眠、焦虑、抑郁、恐惧等负面情绪当中。因此，加强员工心理健康管理，让员工积极认知应对负面思维、正确面对疫情，学习自我减压的方法，加强组织和员工的心理建设才是应对疫情、保证正常的生产、生活的根本。

本次课程能够帮助学员正确认知到因为疫情冲击对我们每个人的生活、家庭、工作所带来的影响，帮助大家消减因为持续疫情而产生的焦虑、抑郁、恐惧等负面情绪影响。通过加强员工心理建设，来积累更多应对负面事件和缓解压力的资源，以及教授给大家一些具体的心理建设方法。通过系统的学习，达到提升大家应对负性压力冲击的能力，提升自身的工作绩效，并最终赢得健康幸福的人生！

**课程时间：**半天，3小时

**课程对象：**受疫情影响而感受到负面情绪和压力的人群

## 课程收益

识别因疫情导致的压力类别及面对压力管理的 ASP 模型

培养积极情绪，接纳和欣赏工作生活中的身边人，减低情绪内耗

提高自己在面对疫情冲击下的压力感知能力，融洽与团队中他人的关系

掌握具体面对疫情冲击下的自我心理建设技巧

掌握在组织层面上进行员工心理建设的方法与技巧

## 课程大纲

### 第一讲：持续的疫情反复给我们每个员工带来的负面影响

#### 1. 给自身的心态带来的影响

- 焦虑与抑郁情绪增加
- 容易易怒和情绪失控
- 压力感巨大，对未来感到迷茫与无助（压力的四种类型）

#### 2. 给我们的家庭带来的影响

- 家庭矛盾冲突增加

- 夫妻和亲子关系紧张
3. 给我们的组织带来的影响
- 员工心态起伏不定
  - 管理难度加大
  - 组织绩效下降
  - 企业危机重重

## 第二讲：复工复产背景下员工个人层面的心理建设

1. 保持积极阳光的心态
- 案例分享：在被隔离的日子里，我是如何过好每一天的？
  - 在压力面前如何化压力为动力，快速高效地完成工作
2. 学会感恩和欣赏他人
- 讨论：如果没有这场疫情，你如何看待你所拥有的一切？
  - 赞美他人的有效方法：二级反馈
  - 分享：正确地欣赏和赞美周边的同事
3. 心态调整：改变自己的不合理认知（ABCDE 法则）
- 不合理信念的类型
  - 不合理信念产生的过程
  - 案例讨论：在工作压力背景下，当事人产生不合理信念的具体分析
  - 练习：结构化聆听自我和他人的技巧训练，解除不合理信念对自身的束缚
4. 缓解情绪低落与抑郁：让自己的生命“动”起来
- 通过运动释放自己的负面情绪和压力
  - 培养业余爱好，让自己的生命更丰盈
5. 缓解紧张与焦虑：让自己的生命“静”下来
- 保持良好的睡眠，及时补充精神能量
  - 正念身体扫描，保持自我觉察
6. 寻求他人帮助：建立并完善自己的社会支持系统
- 支持系统的作用
  - 体验：绘制自己的支持系统架构，并赋予相应的分值
  - 感悟分享：培养自己的感恩利他之心

### 第三讲：复工复产背景下组织层面对员工的心理建设

1. 关注员工的情绪资源，化解团队成员之间的冲突
  - 情绪资源的概念和重要性
  - 他人情绪的认识
  - 有效平复他人负面情绪的方法（情绪与行为的区分）
  - 成员之间的冲突类型及化解方法
2. 让激励走出工作场景，进入员工的生活
  - 案例分析：**2003年阿里巴巴如何有效应对非典疫情的影响**
  - 打通工作与家庭之间的反馈路径
  - 组织工会可以发挥的价值和作用
3. 帮助员工发掘工作本身的意义感和使命感
  - 通过外部视角来发掘工作本身的价值和意义
  - 疫情背景下，通过分享内部正向事迹来培养大家工作的使命感
  - 疫情背景下的先进事迹与组织文化和党建工作相结合