

EAP 员工心理辅导课程

【课程背景】

让员工、管理者了解情绪和压力产生的根本缘由和规律，在参与与互动中体验和感受不良情绪和压力，学习处理情绪和压力的方法和规律，学习如何在“生活这个最佳课堂”中随时应对，并通过运用过程铸就能力，逐渐降低不良情绪和压力对生活和工作产生的影响。

【课程收益】

- 认识什么是企业 EAP 心理辅导及其重要性，为何我们从小学习处理情绪，它还是存在于生活中，什么阻碍在制约我们？
- 了解人类天性认知路径对情绪及不佳状态的制约与影响，及制造的反复性
- 正确认知头脑中思想运行的规律与方式，及其核心驱动力带来极大影响力，学习如何正确引导、处理头脑中的思想
- 掌握如何正确觉察、处理情绪及不佳状态的方式及步骤
- 明确我们应该具备怎样的能力才能，逐渐瓦解认知天性惯性反应对我们的支配？
- 我们如何运用好“生活这个最佳课堂”逐渐足够的应对负面情绪的能力？
- 老师实际破天性惯性反应路径的方法、运用实际、成长经验分享

【课程特色】

- 学员现场书写的案例解析授课，更加贴近学员职场实际工作

-
- 同组伙伴书写的情绪案例小组讨论互动解析，学员运用学习的知识点解析伙伴情绪问题，老师协助解析并点评，通过思考分析让学员巩固知识与规律的运用，也释放工作中情绪压力问题
 - 团队分组竞技，在团队讨论、有趣的活动、体验活动中进行比拼竞技
 - 体验、感受、觉察时刻——熟悉心间、身体、头脑里的在不同时刻、状态下的反应

【课程对象】 员工、中层管理者

【课程时长】 1— 2 天（6 小时/天）

【课程大纲】

一、 认知 EAP 员工心理辅导的重要性

二、 认知和体验不良情绪与压力

1. 情绪和压力是什么？它是如何影响我们的日常工作和生活？
2. 互动体验:1、每一位学员闭眼感受此刻内心的状态
3. 了解我们应该如何感知不良情绪与压力情绪和压力
4. 什么是意识认知过程？

三、 不良情绪受怎样的因素影响与支配呢？

1. 人类思想的路径受什么样的力量影响和支配呢？
 - 1) 发现情绪压力缘由——惯性天性之一：掌控与抗拒

2) “发现”活动中发现情绪压力缘由——惯性天性之二：发现与制造“错误” [案例](#)

3) 发现情绪压力缘由——惯性天性之三：惯性向外认知与视野局限

2. 解析情绪反应的惯性路径和规律

1) 共同感受和体验我们是如何被它牵制的

四、 任何不良情绪、心态背后都有支撑它的思想，认知和体验思想特征和规律

1. 达成共识的提问：思想规律与对思想的指导的意义是否是同样的？

2. [小组讨论归纳：思想运行的规律](#) 老师归纳总结

3. 我们思想的自动运行被怎样的力量驱动的？

活动中发现驱动思想的动力——“恐惧” [案例及互动活动 4](#)

4. 浮于表面的信任与深深的信任的区别（学员小活动）

五、 企业 EAP 心理辅导，更要了解形成我们情绪压力的客观因素，我们对自己和环境的认知方式

1. 课程引入

1) 老师归纳总结其中的深意

2. [互动参与 5：“看图会意”](#) 它们有什么共同点？

3. 我们所处的认知环境是怎样的呢？

1) [课堂引入：空中投来的惊喜](#)

2) 在认知环境中它分别代表什么？老师解析其背后代表的深意。

4. 学习处理不良情绪和压力我们面临的状况和选择是什么？应该有怎样的心理准备？

六、 我们日常应该如何进行心理疏导处理应对不良情绪的？[学员情绪压力问题现场解析](#)

1. “什么是正确的步骤？”

1) 老师解析正确的情绪压力的应对步骤

2. 关于觉察

1) 如何觉察？觉察的重点和关键

2) 感受体验：觉察思想、觉察状态（学员随老师引导闭眼体验觉察）

3) 互动参与

3. 关于臣服

1) 如何臣服？臣服的重点和关键

2) 感受体验

4) 巩固所学知识点记忆 互动参与 7

4. 请每位学员简要概况出三件让自己产生不良情绪状态的事？

5. 关于看见——洞悉与瓦解

1) 用各组学员情绪压力案例示范教学，让学员了解洞悉与瓦解情绪压力的方法和步骤

2) 演练：小组学员归纳：每组学员选择 1-2 个同组伙伴的情绪案例按照老师教的步骤进行解析

3) 老师归纳“看见”的要点及步骤

6. 重点强化步骤及要点。

7. 企业 EAP 工作的作用与价值。

七、 我们应对情绪压力处理和成长中重要原则和事项

1. 我们应该成长怎样的能力，保持良好的心理状态

2. 不良情绪处理规律与原则，我们在实际工作的运用

3. 老师个人成长经历分享

4. 企业 EAP 管理原则