

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. 学习辅导他人心理解压情绪疏导的注意事项

二、 员工和下级情绪疏导的步骤及方法

1. 情商测试：看不见的大猩猩心理学测试，我们经常被认知欺骗
2. 游戏互动：猫和老鼠，自动化思维让我们变得更加消极
3. 换位思考：ABC合理情绪疗法，换个角度看问题

-
4. 固定思维：通过小组练习思考模式，改变情绪压力
 5. 情绪疏导：帮助下属和员工释放压力的倾听和共情技术
 6. 情绪改善：员工情绪低落，引导他们的先跟后代法则

三、从判断到观察、从分析到理解

- 1、发现、认同与满足需求
- 2、共情—同理心情，优于处理事情
- 3、情感银行—为你好 VS 你觉得好
- 4、成为支持系统—你需要时，我在
- 5、“建设性反馈技术”的原则与策略
- 6、有效“植入”员工内心的鼓励

第四模块：疏导他人情绪的技术方法

- 1、人际意识：他人的情绪识别
 - 1) 情绪的传递
 - 2) 情绪与选择性知觉
 - 3) 情绪识别：同理心的运用
 - 认知同理心
 - 情绪同理心

-
- 同理心关怀

2、人际关系管理：他人的情绪管理(心随意转)

1) 他人情绪管理：情绪教练

- 转换情绪（共情）

- 转换观念 (ABC)

- 转换视角（积极关注）

2) 教练式领导：从个人到组织