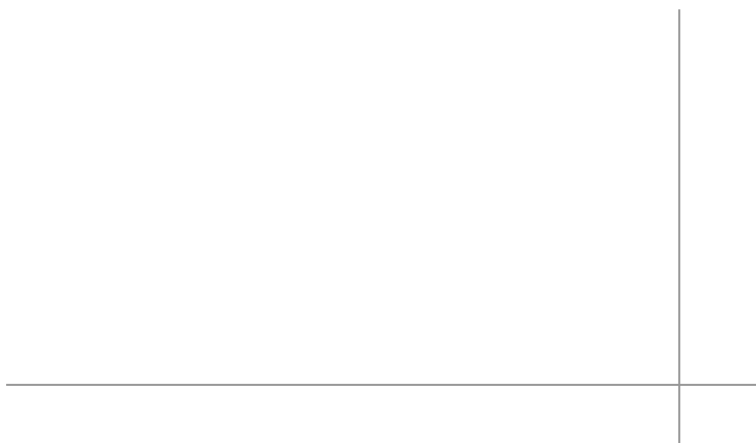


# 党委干部如何做好 职工心理辅导与支持



治人者必先治己，治己必先治心；  
争天下者必先争人，争人者必先争心



# 培训大纲

**培训时间：**1天

**培训方式：**讲座式

**培训方式：**讲师讲述、案例分析、模拟演练、影片赏析、心理绘画等

## 第一单元：职工心理健康管理基础

- 1、世卫组织关于心理健康的七大标准
- 2、心理问题三层次：精神病、人格障碍、神经症
- 3、焦虑症、抑郁症、强迫症等的简单识别
- 4、党委干部在职工心理健康管理中的四个工作方向
- 5、职工情绪辅导与心理关怀的五个原则
- 6、沟通辅导者的座位方向、时长安排、环境要素、保密等设置与原则。

目的：了解基本的沟通与辅导原则，运用心理学技术，管理职工情绪与心理，并施以有效干预。

## 第二单元：职工情绪觉察、同理与化解的沟通模型

### 一、职工情绪辅导的组织干预

- 1、建立职工情绪表达与党支部书记、党组织书记沟通的机制
- 2、如何成为职工第一选择的倾诉对象

### 二、职工情绪觉察与辅导的五步模型

- 1、觉察与同理的五步模型：判断事由、观察情绪、分析需要、探寻请求、语言回应
- 2、学与练：职工情绪的觉察与认知
- 3、从对方的抱怨与不满中探寻其请求
- 4、语言回应四步法：综合反馈

目的：掌握简单的员工情绪辅导技术，即使没有心理学基础亦可在十几分钟内帮助员工有效化解情绪。

## 第三单元：职工心态调整与提升

### 一、探究情绪来源：信念系统

- 1、反思：外界人事物带给我的情绪？
- 2、认识信念与情绪的关系
- 3、人生成长三阶段：讨好者、指责者、责任者
- 4、责任者：关注情绪背后自己的想法
- 5、导致负面情绪的三大类局限性信念：应该化、灾难化、负面化

### 二、提升信念 ELIIS 六步法模型

- 1、破框法、新信念植入、环境换框法、意义换框法
- 2、面对负面事件情绪的发展历程：否认、愤怒、自责、痛苦、接纳、升华
- 3、面对负面事件三种应对：脆弱、坚强与反脆弱
- 4、意义换框法在职工心态调整中运用的主要时机：主动变革与被动变革

## 5、提升信念、管理情绪之 ELIIS 六步法模型

目的：了解哪些信念阻碍了职工的快乐感受；运用六步法模型，掌握改变或修正信念系统的方法，快速化解职工抱怨，调节情绪。

### 第四单元：提升职工自信、增强职工心理复原力

#### 壹、帮助职工提升自信的两个方向

- 1、给予安全：因为我，你不再焦虑
- 2、给予自信：因为我，你不再害怕

#### 贰、提升自信、增强职工心理复原力的方法

- 1、抱持感与 $\alpha$ 功能，给予安全
- 2、提升职工自我形象，给予自信
  - 1) 心理绘画：认识潜意识的自我形象
  - 2) 自我形象的循环
  - 3) 活动体验：语言的力量
  - 4) 运用断言：提升职工的自我形象
  - 5) 零级反馈、一级反馈与二级反馈
  - 6) 运用断言的三个要点

目的：懂得如何运用潜意识提升职工自我形象、打造自信心，增强心理复原力，化解心理困扰。

### 第五单元：职工内心和谐的促进与建设

- 1、爱的方程式
- 2、任正非的领导理念带给我们的思考：
  - 1) “完美的人是无用的人”
  - 2) “哪个员工缺点很多，要好好观察，哪方面重用一下”
- 3、完美主义者=平庸者
- 4、悦纳自我，发现优点，张扬长处
- 5、知人善用，缺点当特点，善加运用

目的：掌握方法悦纳自我，打造内心和谐，并用爱促进职工内心的和谐。