

# 后疫情时代的情绪管理与心理建设心理训练营

**课程背景：**新冠疫情作为突发公共灾难事件，带给员工很多不便与影响，由此也引发了很多员工的情绪问题与心理困扰，严重影响了员工的工作热情与效率。而后疫情时代，企业纷纷主动或被动变革与创新，亦引发了很多员工的抱怨与阻抗，影响了变革的实施与效果。

## **课程目标：**

- 1、了解疫情最常引发的负面情绪与心理健康问题，帮助学员做到自我觉察与判断
- 2、了解并学习缓解焦虑、抑郁等负面情绪的整体方案
- 3、学习探寻引发自己负面情绪的歪曲思维，运用六步法模型，调整认知，打造阳光心态，积极面对疫情带给自己的影响，积极面对后疫情时代的变革
- 4、掌握方法提升内心力量，打造职业自信，修炼逆商，做后疫情时代的攀登者。

## **培训时间：**1天

**培训方式：**讲师讲述、案例分析、电影片断赏析、游戏体验、心理剧、催眠、冥想、分组讨论、互动答疑、模拟演练等方式

**理论基础：**完形心理学、认知心理学、管理心理学、组织行为学、神经语言程序学、客体关系心理学、人本心理学

## **培训特点：**

- 1、**落地：**每个单元都配合有落地的操作性强的工具与模型
- 2、**灵活：**培训前发放调查问卷，结合需求与企业实际做内容微调或时长调整；
- 3、**落实：**培训后行动学习作业，落实学习成果；
- 4、**本土：**国外的心理学理念，结合国人的文化背景、心理特点、思维习惯、理解习惯，大量采用国内案例。

## **培训大纲：**

### **第一单元：疫情后常见心理与情绪问题的觉察与发现**

- 1、创伤后应激障碍与替代性创伤后应激障碍
- 2、过度焦虑的情绪表现和躯体表现
- 3、抑郁情绪的早期表现

目的：了解疫情后期容易出现的心理与情绪问题，以及早期表现。

### **第二单元、缓解焦虑、抑郁等消极情绪的5R简快疗法**

- 1、RELEASE：科学表达情绪、不压抑
  - 1) 倾诉的两个注意事项
  - 2) 零冲突表达:讲事实与感受
- 2、RETHINK：调整认知、打造阳光心态
- 3、RELAX：放松与舒缓负面情绪，缓解焦虑
  - 1) 腹式呼吸
  - 2) 运动
  - 3) 吸哈功
- 4、REDUCE:

- 1) 简化生活
  - 2) 减少负面新闻、负面消息的传播与关注，减少负面情绪传递
  - 3) 心理能量不足时，不做他人负面情绪垃圾桶
- 5、REORGANIZE:重新调整工作或生活
- 1) 生活方式调整：
  - 2) 工作方式调整

目的：了解与学习缓解焦虑、抑郁等负面情绪的整体方案

### 第三单元：提升信念、打造阳光心态、管理情绪

#### 一、后疫情时代的创新与变革

- 1、变革分类：主动变革与被动变革
- 2、变革三角色：启动者、执行者、被影响者
- 3、员工面对变革三应对：破坏、消极应对、积极配合
- 4、我们为什么害怕创新与变革

#### 二、探究情绪来源：信念（歪曲思维）

- 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歪曲思维
  - 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
  - 6、分组讨论、分享与点评
- 寻找近期引发负面情绪的局限性信念（歪曲思维）

#### 三、提升信念 ELIIS 六步法模型

- 1、破框法、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、意义换框法在企业创新与变革时的运用
- 5、提升信念、管理情绪之 ELIIS 六步法模型
- 6、分组讨论、分享与点评：

运用六步法模型，提升信念、打破歪曲思维，积极面对疫情的影响及后疫情时代的变革。

目的：外界的人事物从来都不主宰自己的情绪，信念系统才是情绪的主人；了解哪些信念阻碍了自己的快乐感受；运用六步法模型，掌握改变或修正信念系统的方法，随时创造最佳情绪。

### 第四单元：增强内心力量、提升逆商、做后疫情时代的攀登者

#### 一、后疫情时代的三种人：放弃者、扎营者与攀登者

#### 二、提升内心力量，做逆商达人

- 1、压力感受的本源：内心力量决定压力感受
- 2、提升内心力量的方法
- 3、爱的方程式

- 4、悦纳自我、放弃打压
- 5、接纳他人、让爱流动（人本心理学技术）
- 6、催眠：寻找内心小孩，与自我和解
- 7、心理剧：天堂之巅

目的：“压力不是源自于对胜利的渴望，而是源自于对失败的恐惧”，掌握方法增强内心力量，当内心力量提升后，面对同样的困难，压力感受会降低，亦能轻松面对后疫情时代所有的挑战与困境。