

《疫情下心理调适 6R 全方略》



授课时长：1.5-2 小时

授课方式：线上，课前心理测量、讲师讲述、正念练习、视频赏析、案例分析、互动答疑、课后行动学习与心理小贴士

一、**RECOGNIZE:**疫情中主要情绪与心理问题的认知与觉察

- 1、重点关注的负面情绪与心理问题：焦虑、抑郁、烦躁、愤怒
- 2、觉察的三个途径：
 - 1) 显意识：当下的情绪
 - 2) 潜意识：梦、莫名其妙的情绪

二、**RELEASE：**科学表达情绪、拒绝情绪压抑

- 1、情绪表达的四个核心方向
- 2、倾诉的两个注意事项
- 3、零冲突的情绪表达:五步综合表达模型

三、**RELAX：**舒缓疫情下的负面情绪与心理困扰

- 1、腹式呼吸
- 2、正念呼吸
- 3、其它自然疗法

四、**RETHINK：**重构思维、提升心理韧性的三技巧

- 1、调整期待
- 2、调整焦虑的四步认知疗法
- 3、调整心态
 - 1) 反思负面情绪背后的三大歪曲思维：应该化、负面化、灾难化
 - 2) 提升心理韧性三步法：破茧法、意义置换法、环境置换法
 - 3) 疫情下的脆弱、坚强与反脆弱转换

五、**REDUCE:**善做减法、疫情下减负前行

- 1、简化生活、居家期间做好断舍离
- 2、减少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

六、**REORGANIZE:**重新调整工作与生活方式

- 1、生活方式调整：四多策略
- 2、工作方式调整：
- 3、家人相处方式调整：建立界限、尊重空间、做家人的情感支持者

课程概述：

- Recognize:** 疫情下情绪与心理问题的三个觉察途径
- Release :** 表达与宣泄情绪的四大核心方向
- Relax :** 舒缓负面情绪与心理困扰的五个自然疗法
- Rethink :** 重构思维、提升心理韧性的三个技巧
- Reduce :** 善做减法、疫情下减负前行的三大策略
- Reorganize:** 重新调整工作、生活、与家人相处方式的有效方略

讲师介绍：王梓恒老师

北京团市委青年压力管理服务中心专家组成员；
 北京大学、上海交大、西安交大等总裁班、高管班特聘教授；
 中国教育电视台《中国教育报道》栏目心理嘉宾；
 2007年以来，已服务二千余家企业和机构；
 疫情以来，已为百余家企业开展线上内训一百三十余期。

线上课程反馈：

