

员工情绪辅导与干预训练营方案

培训时间：1天

培训方式：讲师讲述、案例分析、分组讨论、模拟演练、影片赏析、催眠、心理剧、心理绘画等

第一单元：员工情绪辅导与沟通基础

- 1、员工情绪辅导的三个原则
- 2、员工情绪表达与辅导沟通机制
- 3、员工情绪辅导的四个时点
- 4、如何成为员工第一选择的倾诉对象
- 5、感性复述与四种干预
- 6、其他企业的经验与实践
- 7、沟通辅导者的座位方向、时长安排、环境要素等设置。

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

第二单元：员工情绪的觉察、同理与化解

- 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：员工情绪的觉察与认知
- 3、区分需要与想法
- 4、从对方的抱怨与不满中探寻其请求
- 5、语言回应四步法：综合反馈
- 8、分组工作案例练习：
讨论并选择一个工作中，员工有情绪的案例
运用觉察与同理的五步模型做综合反馈，同理并化解员工情绪

目的：了解如何运用五步模型，觉察、认知、同理与化解员工情绪。

第三单元：信念提升--辅导员工情绪的谈话疗法（认知疗法）

一、探究情绪来源：信念系统

- 1、认识信念与情绪的关系
- 2、寻找负面情绪背后的限制性信念
- 3、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、提升信念的方法

- 1、破框法、新信念植入、环境换框法、意义换框法
- 2、意义换框法在员工心态调整中运用的主要时机：主动变革与被动变革
- 3、帮助员工建立积极的思维路径

目的：运用信念技术，在沟通中提升员工信念，化解负面情绪，快速调节员工情绪。

第四单元：有效激励员工、增强心理复原力

一、提升员工自我形象、增强内心力量

- 1、自我形象的循环
- 2、提升员工内心力量的方法
- 3、心理绘画练习
- 4、催眠体验：意念的力量
- 5、积极反馈的工具：断言，让心的变化走在行为的前面

二、用爱管理、增强员工心理复原力

- 1、爱的管理方程式
- 2、悦纳自我、放弃打压（人本心理学技术）
- 3、放下完美，追求完整
- 4、心理剧：天堂之巅

站在天堂之巅，重新感受着自我，当爱流动时，内心更加强大。。。

目的：掌握方法增强员工内心力量，增强心理复原力，当内心力量提升后，面对同样的困难，不再恐惧失败，压力感受会降低，亦能轻松面对所有挑战与困境。