
OH卡心理沙盘沙龙《认识自我 助力未来》

一、课程背景

我们所处的时代，是压力时代，伴随着无处不在的压力，焦虑不安的情绪就像背景音乐一样如影随形。而人生无常，突如其来的新冠病毒，影响了全球经济同时影响了我们的工作和生活。工作中各种挑战、突发事件接踵而来，都让我们压力倍增心理不适，面对压力和突变往往我们慌乱、不安、惊讶、厌烦、焦虑、恐惧……心理亚健康是许多人的现状。

组织变革加剧，工作节奏加快，工作的压力越来越大。情绪和压力过大，已经成为现在企业组织中所有职级员工的共性问题，由于情绪压力问题而带来的缺勤、事假、病假、离职率、事故率上升，员工工作倦怠、团队合作不顺、沟通不畅等问题，加大了企业运营成本。传统的物质方式来励员工，效果已经不理想，需要企业寻找更有效的关注员工情绪压力的激励方法。

OH卡正热门的被应用在心理咨询以团队辅导激励中，一改传统培训学习以信息灌输和教授模式，以能投射人心理现状的OH卡来做载体，让员工在导师适当的引领下主动的分享心理问题与参与，进行自我心理调试与寻求解决问题的方法，在趣味和专业的双重效果下，更好的进行心理辅导与绩效激励。

二、课程收益

1. 掌握：情绪缓解压力管理、心理激励的有效方法；
2. 提升：沟通能力、自我调节能力、人际关系处理能力；
3. 缓解：抑郁和消极情绪、过大压力症状；
4. 提高：团队绩效和凝聚力、稳定员工心绪。

三、课程特色

本课程以“心理学”为核心学科，融合：OH卡技术、NLP、情绪心理学、积极心理学、发展心理学、心理咨询等相关学科的知识；

● 定制化：汲取国内外先进的压力管理心理学的成功经验，结合国内企业员工的本土化需求，以及本地化的实践经验而更好地帮助学员进行心理减压技能的管理与成长。

● 实战性：压力管理相关的技术和方法，均以心理学的实证研究为基础，培训师自身的亲身实践修炼，并辅之国内学员的大量实践而不断完善，确保学员能从中获得一套真正属于自己的情绪压力管理解决方案。

四、课程简介信息

1. 参训对象

公司全体员工均可报名参训。

2. 培训时长

1 天，6 小时/天

3. 培训方式

讲师引导、沉浸式学习、案例讨论、互动分享等。

五、课程大纲（2 天内容，可根据客户需求进行调整）

单元名称	内容介绍
课程导入	<ol style="list-style-type: none">1. OH 卡与自我探索2. 绩效提升模式剖析<ul style="list-style-type: none">✚ 案例分析：冰山模型3. 情绪现状测评<ol style="list-style-type: none">1) 焦虑情绪测评2) 抑郁情况测评3) 情绪压力指数测评3. 情绪对绩效、认知、行为的影响<ul style="list-style-type: none">✚ 戏剧疗法：杰克的一天4. 情绪的种类以及影响<ul style="list-style-type: none">✚ 小组分享：学员用 OH 卡做心理状态与情绪压力情况的自我分享
第一讲 OH 卡与负面情绪&消极状态 调节	<p>一、时间线与情绪模式形成的剖析</p> <ol style="list-style-type: none">1. 时间线的定义2. 时间线对情绪模式的影响 <p>二、时间线与情绪治疗</p> <ol style="list-style-type: none">1. 时间线治疗~过去<ul style="list-style-type: none">✚ 小组 OH 卡辅导：时间轴中的自己2. 时间线治疗~现在<ul style="list-style-type: none">✚ 小组 OH 卡辅导：独特视角3) 正念冥想3. 时间线治疗~未来<ol style="list-style-type: none">1) Doing：我是什么人？到 Being：我想成为什么样的人？<ul style="list-style-type: none">✚ 小组 OH 卡辅导：我的黄金时刻2) 人生价值排序：我拥有的&我最想要的✚ 小组 OH 卡辅导：生命意图探寻与行动
第二讲 OH 卡与心理压力缓解	<p>一、压力源探索</p> <ol style="list-style-type: none">1. 压力源探寻与分享<ol style="list-style-type: none">1) 环境因素（经济的不确定性、技术变革等）2) 组织因素（人际关系冲突、任务指标考核、管理压力等）3) 个人因素（家庭问题、经济问题、人格特征）<ul style="list-style-type: none">✚ 小组 OH 卡辅导：我的压力源 <p>二、压力管理</p> <ol style="list-style-type: none">1. 平衡疗法<ol style="list-style-type: none">1) 睡眠疗法

	<p>2) 创造性习惯疗法 3) 运动疗法 4) 正念冥想</p> <p>2. OH卡压力管理：生命平衡轮 ✚ 小组 OH卡辅导：我的生命平衡轮&行动计划</p>
<p style="text-align: center;">第三讲 OH卡与自我心理激励</p>	<p>一、OH卡与职业发展</p> <p>1. 职场发展公式：绩效=潜能-干扰 ✚ 思考：自己现有的潜能以及发展需要提升的地方 ✚ 小组 OH卡辅导：绩效=潜能-干扰</p> <p>2. 职业瓶颈突破</p> <p>1) 职业危机思考 2) 危机即转机 3) 作出改变的行动计划 ✚ 小组 OH卡辅导：从危机到转机</p> <p>二、OH卡与自我蜕变</p> <p>1. 遇见全新的自己</p> <p>1) Johari Windows心理解析：开放我/盲目我/隐藏我/未知我 2) 清晰者冥想：“不一样的我” ✚ 小组 OH卡辅导：遇见全新的自己</p>