

《企业员工个人成长与自我心理建设》

课程大纲

一、课程背景及目标

当心理学的势头已前所未有的席卷全球的时候，我们最深刻的感受是通过改变人的心智状态，从而改变到人类情绪状态。

特别是现在社会格局的变化，业界之间的竞争加剧，深刻地影响着每位企业员工的情绪状态，更重要的是在侵蚀和破坏着组织的健康。企业员工的压力与心理健康状态对日常工作造成的影响越来越受到企业领导的关注和重视。

大量的实践表明，很多员工在工作中会遇到一些挑战：有时候是负面情绪被激发；有时候是自己的未完成事件被唤起，诸如此类不胜枚举……而这些困境带来的压力与情绪问题已经成为企业员工需要面对的课题之一。

本课程正是通过企业员工的个人成长，并掌握自身心理建设的相关方法，以提升自己情绪状态，舒缓压力，更有效地管理自己的情绪，从而让压力与情绪管理能力成为提升工作绩效和教学满意度的工具和方法。

二、参加对象

企业员工 对个人成长和自我心理建设有兴趣的人士

三、课程大纲

第一部分：企业员工个人成长的概念与内涵

- 企业员工的个人成长是老师自己的心理成熟度、心理健康水平不断提高，对自己的认识越来越准确，对自己的感觉越来越敏锐的过程。
- 企业员工个人成长的四个核心要素
- 企业员工的心理成长是一个过程
- 企业员工的心理成长没有止境

第二部分：企业员工个人成长需要努力的四个方面

1、澄清自己的人生观

案例分析—我们为什么活着？

2、探索对人生重大问题的态度

- 对不同价值取向的包容力
- 显性价值观决定我们怎么表述，隐性价值观决定我们怎么行动

视频分享

3、了解和解决自己未完成的事件

- 未完成事件：是在过去没有获得圆满解决的既往情境，尤其是创伤或艰难的情境，如果企业员工没有好好解决这个问题情境，那么就

会变成一种情绪固存下来，从而影响教学。

案例故事

- **了解自己未完成事件的两种方法：**注意自己在教学工作中的情绪体验、从日常生活与他人互动中发现

案例解析：面对离职的小李，我为什么有这么强烈的情绪？

4、培养敏锐的自我觉察能力

- 自我觉察能力训练
- 企业员工自我清晰概念的形成
- 辨明学生与老师各自的问题，理清界限

第三部分：企业员工完成个人成长的方法

1、个体咨询

2、参加成长小组

3、撰写个人传记

4、书写反思日记

5、阅读

6、其他……

第四部分：企业员工的压力与情绪管理能力训练

1、企业员工压力与情绪管理的必要性

- 霍桑实验的启示---影响企业绩效的深刻原因

小组研讨

2、个人成长与自身心理建设一---了解自己的情绪

- 情绪的自我觉察力训练

- 认知情绪

体验活动：情绪对话卡—了解情绪按钮

3、个人成长与自身心理建设二---管理好自己的情绪

- 压力与情绪管理的“3W 法”

- 压力与情绪管理的步骤与程序

小组练习：觉察、接纳与表达

- 压力与情绪管理的七大技巧和方法

- ※ 情绪放松法---情绪认知调整的四种方法

- ※ 意义换框法---情绪 ABC 理论：路不转水转，搬走心中的石头

- ※ 生理减压法---对抗压力的生理减压技术

- ※ 肢体运动减压法---增添你减压的力量

- ※ 借助外围减压法---快速整合周围资源，情绪由我掌控

※ 自我催眠减压法---包括催眠的基础知识与训练，以及肌肉渐进放

松法和自生训练法

※ 其他方法

4、 个人成长与自身心理建设三---企业员工情商引领能力的修炼

➤ 企业员工情商引领能力的四个层次

◇ 察觉力，即察觉自我情绪与感知他人情绪

◇ 理解力，即理解自己情绪的真正来源与理解他人

◇ 运用力，即善于自我激励，有效进行人际沟通

◇ 摆脱力，即善于控制、调节、摆脱负面情绪

➤ 小组训练：在给出的案例中，能精准识别上面的四个层次

➤ 情境模拟：在给定的情境会谈中，要能应用上面的四项技术

四、培训形式

讲授、案例研讨、互动培训