

# 《中高阶主管心理辅导技能提升训练》

## 课程大纲

### 一、课程背景

社会高速发展，环境变化多端，加上竞争激烈，巨大的压力之下，员工的情绪和心理问题日益突出，所以，员工心理辅导成为职业压力处理以及心理危机管理的一个重要工具，也是日常管理工作的一个重点。

### 二、课程目标

- 1、让学员了解预防心理问题的重要性
- 2、让学员掌握心理正常与异常的识别方法
- 2、使学员掌握心理咨询的常用技巧
- 3、通过角色扮演和演练，使管理者掌握电话咨询或面谈的四大手法
- 4、使学员了解团体心理辅导的流程与步骤，及咨询方案的制定与实施
- 5、掌握常见的压力与情绪释放的方法

### 二、参加对象

企业中高层管理人员 从事人力资源的工作人员 心理学爱好者等

### 三、课程大纲

#### 一、把脉企业员工心理健康

- 1、从一则心理问题的案例说起。。。
- 2、“维特效应”在群体中形成的心理现象

※ 案例分析

#### 二、心理问题的诊断与异常识别

- 1、心理正常与异常识别三原则
- 2、健康心理的十大标准
- 3、常见心理问题的分类
- 4、企业员工常见心理问题

※ 视频短片分析

#### 三、职场心理问题的定义与产生原因

- 1、职场心理问题案例分析
- 2、职场心理问题产生的四大原因

#### 四、发现员工心理问题的三种方法

## 1、量表法—心理测评技术

※ 练习：量表的使用与评估

## 2、投射法--图画与意象

※ 练习：图画心理分析案例

## 3、观察法

※ 小组讨论

## 五、管理人员应掌握心理辅导的四大手法

### 1、心理咨询的一般程序及原则

### 2、电话咨询技巧及注意事项

### 3、心理咨询的四大手法：

手法一：倾听问询—合理宣泄

※ 互动演练

手法二：同理共情—指导支持

※ 案例分析及演练

手法三：洞察力训练—微表情的解读与识别技术

※ 视频分析

手法四：沟通力训练—逻辑层次沟通法

※ 视频分析及互动演练

## 六、团体心理辅导

### 1、团体心理辅导的类型与发展过程

### 2、团体小组初创阶段

※ 如何让成员投入团体的四种方法

### 3、团体辅导的准备阶段

※ 开场、组员认识、澄清组员期待、建立团体规范、热身活动

### 4、团体辅导的工作阶段

※ 团队活动---情绪对话卡

### 5、团体辅导结束阶段

※ 团体辅导结束的注意事项

## 七、情绪与压力释放的七大技巧

※ 情绪放松法---情绪认知调整的四种方法

※ 意义换框法---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

#### 四、培训形式

讲解、案例分析、角色扮演、现场练习、心理测量、小组讨论等形式。