

《EAP 员工心理辅导培训》

【培训对象】 企业员工、管理干部、行政人员等

【课时安排】 1天

【课程背景】

企业的员工中存在着比较普遍的工作 - 家庭生活冲突和工作压力等问题，而且很长时间以来，这些问题出现的频率都居高不下。企业希望专业的培训，让受过专业训练的人士能够在一种比较安全的、保障个人隐私的环境下，开展相对专业的心理咨询与辅导服务，从而来提升员工的自我心理健康意识和解决一些心理困惑或问题的能力，达到平衡工作和家庭生活之间的矛盾、缓解工作压力等目的；总之，企业希望通过培训，来提升员工家属的生活品质，提高组织机构的工作效率。

当企业的个别员工存在一些心理或行为上的特殊困难或问题时候，会影响到公司的其他员工的日常的工作，并有可能发展成为某种心理危机事件。企业不希望这类隐患发展成一种危害企业发展的因素；企业希望能够通过EAP员工心理辅导培训，能够及早地发现这类来自于员工心理或行为问题的危机隐患，并尽可能把它们消除在对员工个人乃至对企业产生严重影响之前。企业希望通过科学的方法来积极地预防员工的心理和行为的危机事件的发生，并在最大程度上减少它们对企业和员工的负面影响。

本课程采取一系列关注心灵成长和能力提升的团体培训课程，以充分地体现企业的人文关怀的企业文化、提升员工关注自我的意识，增加关于心理健康的知识，并提高员工调节自己和处理各种困难问题的能力；同时，也希望员工能够从这类培训中充分获益，并提高他们更好的工作能力。

【培训方式】

通过心理游戏、故事讲述、案例剖析、角色扮演、心理测试、正念冥想等方式，在轻松愉快、幽默开心的活动中掌握有效识别员工潜在心理问题的方法、对轻微心理问题进行有效的疏导、严重心理问题的识别与解决方案，让员工更健康，让企业更有效！

【课程大纲】

一、对情绪压力的了解

- 1、情绪压力的内涵和特点
- 2、情绪压力的来源
- 3、情绪压力对我们影响有多大？
- 4、工作压力与工作和身心健康的关系
- 5、消极压力与积极压力的关系

学员参与与互动：

- 1、热身活动：分组，介绍自己的特点；选小组长；
- 2、谈谈在工作中的情绪压力和问题（分组进行）；
- 3、如何在日常管理工作中积极有效地应用心理学方法

二、关于心理资本

- 1、什么是心理资本
- 2、心理资本的作用：对个人的作用，对组织的作用
- 3、拥有高心理资本的人的特点
 - 心理障碍，工作中的拦路虎；
 - 领导总不满意，我该如何办？
 - 工作忙时压力大，清闲时又郁闷，这么难？
 - 对工作厌倦了，跳槽是不是好方法？
 - 我做啥事都反复考虑，难以抉择，真痛苦。

学员参与与互动：

- 1、积极心理塑造之活动：改变从认识自己开始
- 2、如何有效提升自我心理资本

三、情绪压力管理的技术

- 1、介绍不同水平的压力管理（社会水平、组织水平、个人水平）
- 2、情绪压力管理的5R
 - 调整思维
 - 减少负荷
 - 学会放松
 - 学会释放
 - 重组工作和生活

四、管理心理辅导技术的应用与演练

- 1、心理辅导技术基本原理
 - 表现=潜能-干扰

- 拓宽信念、改善行为、扩大成果
- 心理辅导的核心信念：“看人之大，用人之长”
- 心理辅导的三大角色：指南针、催化剂、镜子

2、心理辅导技术的三大核心理念

- 从问题导向到目标导向
- 从失败思维到反馈思维
- 从受害者角色到责任者角色

3、心理辅导的四大核心技能

- 关于聆听的技能
- 关于发问的技能
- 关于区分的技能
- 关于回应的技能

4、心理辅导的原则

- 忌说教和说服 多引导其感悟和体验
- 追本溯源 感悟越深 提升越快
- 转型需要时间 切忌急功近利
- 引发内在觉察，自省先于行动

5、心理辅导模式演练

- 厘清目标：挖掘内在渴望、清晰正面动机
- 反应真相：认清现实状况、找出实际障碍
- 迁善心态：自我向内醒觉、心态积极转化
- 行动计划：清晰行动步骤、明晰计划行为
- 行动跟进：落实教练行为、做好效果评估
- 实战演练：现场研讨出四个步骤的问题设计