

# 《EAP 健康职业心智模式&快乐工作》

主讲：唐振玮

- 培训对象：

适合企业管理层、企业优秀员工

- 培训目的：

\* 员工帮助计划 EAP (Employee Assistance Programs)。通过心理学专业老师对组织的诊断、建议和对员工提供的专业指导、培训及多种形式的咨询，帮助员工解决各种心理和行为问题，提升企业效率。管理的核心是人的管理，竞争的核心是人才的竞争，企业最大的财富是健康、幸福、凝聚、向上的员工梯队。

\* 如何“快乐工作”是员工心理辅导的核心，在课程中为避免学员的排斥心理，我们将“EAP 员工心理辅导”计划用“快乐工作”这一名词来代替，加强员工的共鸣感和配合度。

\* 压力是日常生活的一部分，管理得当，能为你带来生活的动力，但处理不好或视而不见，它就成为你生活的阻力与健康的杀手。员工的职业压力和生活压力都会直接和间接影响其工作水平与工作绩效。所以关心员工心理成为企业与员工共同面临的挑战。

- 学员获益：

本课程特协助企业员工，养成情绪管理的技巧，使员工摆脱情绪低潮，克服工作瓶颈，有效的与他人互动与沟通，缓解工作压力，进而提升组织整体经营绩效。

\* 员工层面：优化人际关系、摆脱心理困扰、减少冲突矛盾、提高积极心态、提升身心健康、消除不良嗜好、促进个人成长、提升工作绩效、促进家庭和睦；

\* 管理层面：提升领导能力、工作生活平衡、缓解工作冲突、降低工作压力、提升工作效率、促进人岗匹配、提升协作效果；

\* 企业层面：节约人力成本、改善组织氛围、改进生产管理、提高员工士气、优化福利制度、提升组织绩效、树立组织形象、减少怠工缺勤、减少异常离职、增强企业合力、提供生产力。

- 培训内容：

前言：自我心理保健和快乐工作理论

**课程概述：**随着社会的发展，与心理健康有关的问题越来越多，时代性的心理健康问题，使我们不得不重视心理健康问题研究。学员将从本次课程学习过程中，不仅了解自我心理保健和缓解压力的理论知识，更可以实际体验不同的实用心理保健方法。这些方法简便易学，可以立刻运用到实际工作生活中去使用，并能立刻产生相应效果。

### 第一部分、压力识别与评估

**单元内容概述：**做好 EAP 员工健康心理管理首要原则是要对压力有所觉察。个体对压力往往有一种天生的吸收 - 缓冲机制，健康的压力会被身体转化成活力与激情。

- ❖ 何谓压力
- ❖ 压力的各种表现（职业压力和生活压力）
- ❖ 个人压力表现曲线
- ❖ 压力程度自我评估
- ❖ 学习消除压力源

### 第二部分、工作与生活的平衡评估

**单元内容概述：**工作是服务于生活的一种手段、过程。如何达到工作与生活各项领域的平衡，体现了自我管理智慧，同时能够给目前工作进行有效赋能。

- ❖ 探索平衡领域
- ❖ 领域分类与分值评估
- ❖ 计划与改善的策略

### 第三部分、自我心理模式测评与辅导

**单元内容概述：**作为一个职业人能够具备自我心理认知与管理的能力，也将能够管理好自己具品质的生活、以及更加高效的工作。

- ❖ 感知心理模型特征
- ❖ 个人心理情绪倾向解析
- ❖ 时间线与健康心理
- ❖ 大脑地图的心灵策略

#### 第四部分、智能心智思维逻辑的建立

**单元内容概述：**如何将健康心理在未来的生活、职场工作中得到落实，将可以应用的心理工具进行学习与实践。

- ❖ 价值观管理与排序
- ❖ 建立与贯通思维逻辑层级

祝您在工作和生活中学会管理压力，让健康心理化为动力：行为有效、感情丰富、精力充沛……