

《EAP 职业心理辅导》

主讲：唐老师

【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。

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；

本课程通过人文关怀与心理辅导能力提升培训，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。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。

【课时安排】 0.5 天

【培训方式】

通过案例剖析、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、职业心理疏导辅导技术

- 1、介绍不同水平的心理辅导管理（社会水平、组织水平、个人水平）
- 2、心理辅导管理的5R
 - 调整思维
 - 减少负荷
 - 学会放松
 - 学会释放
 - 重组工作和生活

二、职业心理案例解析与辅导技巧

学员参与互动：

- 1、谈一谈工作及生活中心理压力问题
 - 2、学习和练习冥想放松技术在学员中的应用
- 根据现场学员提出的情况，给予几个自助心理疗法的体验

三、人文关怀与职业生涯管理

- 1、人生需要规划
- 2、生命行将结束时，你会后悔什么事？
- 3、什么是职业规划

- 4、案例讨论：你的职业困惑
- 5、案例解析：不同阶段的职业困惑

四、员工自我心理辅导的应用

- 1、EAP 心理辅导的实际案例
- 2、EAP 的实际方法在家庭、情感等问题中的案例解析