

《解密企业心理健康，构建强大员工团队》

——心理筛查与危机干预在企业环境中的应用》

讲师：刘寻

【课程背景】

随着企业规模的不断扩大和工作强度的增加，员工的心理压力也随之增加。随着社会压力的增加和工作节奏的加快，员工们越来越容易陷入各种心理问题之中，如焦虑、抑郁等。企业内部的冲突、沟通障碍、工作压力过大、危机事件等情况频发，这不仅影响了员工的健康和福利，还直接关联到企业的效率、效益和声誉。因此，心理筛查与危机干预在企业管理中的作用愈发显著，掌握这一技能的紧迫性自不必说。

那么，企业如何通过系统的心理筛查与危机干预来建立强大、健康的员工团队呢？

您是否关心员工的心理健康和企业的整体绩效？

您是否希望构建一个强大的员工团队，提高员工满意度和工作效能？

您是否希望在企业环境中应对心理危机，保障员工的福祉和企业的持续发展？

如何理解员工的心理需求和挑战？

企业如何实施有效的心理筛查，以便早期发现并干预可能的危机？

通过哪些具体方法和工具来构建强大、健康的员工团队？

如何量化心理干预的效果，并不断优化企业的心理健康支持体系？

本课程将详细解读企业心理健康的核心要素，深入探讨心理筛查与危机干预在企业环境中的具体应用。通过实用的理论知识和实践案例，我们将共同探索如何构建强大的员工团队，以及如何通过创新的策略和工具来响应员工的心理需求。

【课程收益】

- 掌握：心理问题正异常的三原则及科学评估量表
- 了解：三级预防、五级心理问题
- 界定：生涯辅导、心理咨询和临床治疗
- 内化：危机干预的常用方法/技术
- 了解和识别心理问题：学会如何识别和评估员工的心理状态，提前预防可能的心理危机
- 掌握危机干预的策略与技巧：通过实际案例和模拟演练，学会在危机发生时迅速有效地干预
- 构建心理支持体系：学习如何建立企业内部的心理支持体系，为员工提供长期的心理支持
- 提升团队凝聚力和工作效率：通过心理支持，增强团队凝聚力，提高工作效率和满意度
- 促进企业文化的建设：推动企业文化中关心员工心理健康的价值观念的形成和实践

【课程时间】1-2天，6小时/天

【课程对象】

- **企业领导和管理者**：了解和实施有效的心理筛查和危机干预措施，有助于增强团队凝聚力，提高员工满意度和工作效率。
- **人力资源专员和部门经理**：通过学习如何筛查和干预员工心理问题，可以更好地为员工提供支持，促进员工福利和工作环境的改善。

- **部门经理和团队领导者**：部门经理和团队领导者可以通过本课程获得心理筛查和危机干预的知识，以更好地了解和支持他们团队成员的心理健康，提高团队的凝聚力和工作效率。
- **企业健康和福利专家**：对于致力于推动员工健康和福利的专家，本课程可以提供科学的方法和实践工具，帮助他们构建更有效的心理健康项目。
- **EAP（员工援助项目）提供者和咨询师**：本课程涉及的心理筛查和危机干预内容将与EAP服务紧密相关，有助于提供更精准的个人和团队支援方案。
- **任何对员工心理健康感兴趣的企业成员**：无论在企业的哪个层级，任何对员工心理健康问题感兴趣的人员都可以通过本课程获得有关心理筛查与危机干预的知识和技能，为他们的团队和企业创造更好的工作环境。

【课程大纲】

开场导入：破冰分组&课堂约定

智慧燃烧，提问互动

一、为何我们需要谈论企业心理健康？

- 1、当前职场压力现状
- 2、心理健康与企业效益的联系
 - 2.1 你的心理健康指数是多少？
 - 2.2 互动环节：在线心理健康测评

第一章 心理健康新知识（新视角）

一、国家规划及国家层面的政策文件

- 1、从中国式现代化及《“健康中国2030”规划纲要》说起
 - 1.1 政府视角下的心理健康重要性
 - 1.1.1 案例分析：政策推动下的企业案例
 - 1.1.2 互动讨论：政策如何影响你的企业？
- 2、从第一个国家层面的文件说起
 - 2.1 文件解读与企业应对策略
 - 2.1.1 游戏化学习：政策解密挑战赛
- 3、2021年修订后的《安全生产法》
 - 3.1 法律与企业心理健康的联系
 - 3.1.1 角色扮演：模拟法律执行场景

二、情绪与健康

- 1、情绪的力量与管理
- 2、员工情绪与企业氛围
 - 1.1 工作坊：情绪管理技巧培训

三、科学的健康观念

- 1、什么是科学的心理健康？
- 2、如何在企业中推广？
 - 1.1 分组讨论：共建科学心理健康文化

四、从幸福5元素看心理健康的关键要素

- 1、探索幸福的5个维度
- 2、幸福理论在企业中的应用
 - 1.1 互动实践：打造幸福工作空间

测试：积极心理学视野下的“正能量”指数

一、你的正能量指数是多少？

快速测试与反馈

正能量与职场效能

1.1 互动分享：正能量故事汇

第二讲 常见心理问题的识别

一、心理问题为何难识别？

1、知名演员案例

1.1 案例分析与思考

1.1.1 分组讨论：名人背后的心理问题

2、心理问题的本质

2.1 心理问题污名化

2.2 心理问题隐秘性

2.3 心理问题复杂性

2.4 心理问题躯体化

二、常见心理问题辨别

1、心理问题诊断有标准

讲解与演示：诊断标准解读

2、心理问题四个层面的症状反应

3、一图区分六类心理问题

4、三步评估心理问题

4.1 第一步：区分正异常三原则

(1) 三类异常之精神病性

(2) 三类异常之人格障碍

(3) 三类异常之神经症

(4) 应对原则

练习：全然接纳

4.2 第二步：区分健康与不健康

4.3 第三步区分不健康的程度

工具：人人都能掌握的科学判断的简易量表

练习：迅速连线

4.4 明确界定：生涯辅导、心理咨询和临床治疗

迅速判断：生涯问题、心理咨询还是临床治疗？

三、合理应对方法

1、一般心理问题：接纳与反思

1.1 工具与方法：接纳练习

互动实践：全班共同反思

2、严重心理问题：行为训练和寻求支持

3、神经症性心理问题：心理干预

第三章 心理危机是什么？如何影响企业？

一、心理危机的定义与特点

- 1、心理危机的概念及内涵
- 2、心理危机的特点和表现形式
- 3、心理危机的累积与爆发

二、心理危机的成因和影响

（一）心理危机的常见成因

- 1、工作压力与负荷
- 2、职业发展困境
- 3、组织变革与转型
- 4、人际关系冲突
- 5、工作与生活平衡问题

（二）心理危机对员工的影响

- 1、情绪与心理健康问题
- 2、工作表现与效率下降
- 3、职业倦怠与离职倾向

（三）心理危机对团队和企业的影响

- 1、团队协作与沟通问题
- 2、组织氛围与文化受损
- 3、企业形象与声誉受损

第四章 如何进行心理筛查？

一、了解常见心理问题的表现

- 1、压力、焦虑、抑郁等常见心理问题的特征
- 2、表现在行为、情绪和生理上的迹象
- 3、心理问题与工作绩效的关系

二、心理问题的体现和影响

（一）不同类型心理问题的体现方式

- 1、压力问题的症状
- 2、焦虑问题的症状
- 3、抑郁问题的症状
- 4、其他常见心理问题的症状

（二）心理问题对员工及工作环境的影响

- 1、个人情绪与心理健康的影响
- 2、工作表现与团队合作的影响
- 3、组织氛围与员工满意度的影响

三、心理筛查的方法和工具

（一）心理筛查的目的和重要性

（二）常用的心理筛查方法和工具

- 1、量表和问卷调查
- 2、心理测试和测评工具
- 3、面谈和观察技巧

四、采用的筛查问卷和测试

（一）常用的心理筛查问卷和测试介绍

- 1、压力评估问卷
- 2、焦虑与抑郁量表
- 3、工作满意度调查
- 4、个性特质测试工具

（二）筛查结果的解读与分析

五、面谈与观察的技巧

（一）面谈的基本原则与技巧

- 1、聆听与倾听技巧
- 2、提问与引导技巧
- 3、沟通与表达技巧

（二）观察员工行为的重要性与方法

- 1、非言语表达的观察
- 2、言语表达的观察
- 3、工作绩效与行为的观察

案例：应用心理筛查方法辨识员工心理问题

互动活动：角色扮演与模拟面谈

第五讲 危机发生时如何干预？

一、危机评估

（一）心理危机的诱因

- 1、内外部因素对心理危机的影响
- 2、个体差异与心理危机的关系
- 3、事件触发与心理危机的潜在风险

（二）危机预防+危机干预的整合模式

- 1、预防措施与干预措施的结合
- 2、预防策略的制定与实施
- 3、干预措施的选择与实施

（三）危机的级别和类型

- 1、危机级别的划分与评估
- 2、不同类型危机的特点与干预方式

（四）心理危机的发展过程

- 1、预兆期：早期危机信号的辨识
- 2、冲突期：危机加剧与紧张情绪的处理
- 3、危机爆发期：危机高峰与应对策略
- 4、后危机期：恢复与重建

二、心理危机干预的主要目的

危机干预的核心目标

- 1、保障个体的安全与稳定
- 2、缓解心理压力与负面情绪
- 3、帮助个体恢复自我调节与适应能力
- 4、预防危机再次发生

三、应对策略与方法

(一) 心理危机下的三脑原理

- 1、情绪脑：情绪管理与情感支持
- 2、智力脑：认知重构与问题解决
- 3、意志脑：自我调节与行动计划

(二) 与医疗系统建立干预转介通道

- 1、协同工作与信息共享
- 2、寻求专业帮助的重要性与渠道

(三) 危机干预的技巧与流程

- 1、聆听与倾诉技巧
- 2、积极问题解决技巧
- 3、情绪调节与压力管理技巧

(四) 干预的原则和步骤

- 1、尊重与保护隐私权
- 2、鼓励积极的自我披露
- 3、设定明确的目标与行动计划
- 4、持续跟进与评估干预效果
- 5、案例分析与角色扮演

案例分析：实际情境中的危机干预

角色扮演：模拟危机干预情境，实践干预技巧

四、心理危机预防

(一) 我们可以做的

- 1、健康促进与心理教育的重要性
- 2、建立支持系统与社交网络
- 3、增强个体的心理韧性与适应能力

(二) 注意事项

- 1、了解并预防潜在的心理危机因素
- 2、提供安全的工作环境与支持
- 3、建立有效的沟通渠道与反馈机制

3个预防心理危机的成功案例分析

(三) 如何自我关怀？

- 1、建立健康的生活方式与工作平衡
- 2、寻求社会支持与亲密关系的培养
- 3、学会应对压力和情绪管理的技巧
- 4、发展个人兴趣爱好和放松的活动
- 5、寻求专业帮助和咨询的途径

第六讲 如何构建企业心理支持体系？

一、员工心理支持的重要性

(一) 员工心理健康对企业的影响

- 1、提升员工工作效率和绩效
- 2、减少员工离职率和流失成本

3、塑造积极的企业形象和文化

(二) 对员工福利的促进

- 1、提供全面的员工福利计划
- 2、关注员工的心理健康需求
- 3、建立灵活的工作制度和休假政策

(三) 对企业文化的塑造

- 1、倡导关爱与支持的企业价值观
- 2、建立积极向上的工作氛围
- 3、培养沟通和合作的企业文化

二、建立心理支持体系的方法

(一) 内部心理指导员培训

- 1、培养企业内部的心理健康专家
- 2、提供心理支持和咨询服务
- 3、开展员工心理健康培训和工作坊

(二) EAP (Employee Assistance Program) 服务的引入

- 1、引入专业的员工援助计划
- 2、提供全面的心理健康支持和咨询服务
- 3、保护员工隐私和信息安全

(三) 心理支持资源的整合与宣传

- 1、提供心理健康相关的资源和资讯
- 2、建立内部心理支持网络 and 平台
- 3、宣传心理支持服务的重要性和效果

第七讲 课程总结与未来发展方向

一、课程总结

(一) 回顾主要观点和技能

- 1、心理危机评估和干预的重要性
- 2、心理危机干预的策略和方法
- 3、心理危机预防和自我关怀的实践

(二) 强调培养的核心能力

- 1、情绪管理和自我调节能力
- 2、有效沟通和倾听技巧
- 3、问题解决和决策能力

二、回答和解决问题

回答学员的疑问和解决问题

三、未来的挑战与机遇

(一) 预见未来可能的心理危机

- 1、社会变革对心理健康的影响
- 2、科技发展对心理干预的创新

(二) 不断学习和提升的途径

- 1、持续专业发展和学习的机会
- 2、探索新的心理支持方法和工具
- 3、加强与专业机构和团体的合作与交流

