

《战疫情 员工安心》

疫情下的员工心理建设

【课程背景】

疫情期间，在企业管理中，经常会出现这样的现象：员工对工作缺乏热情和动力，消极应对，推诿扯皮，无效沟通，整体抱怨，责任心与执行力低下，导致做一天和尚撞一天钟，得过且过，这也为管理工作增加了一定的难度。

这些现象存在的根本原因，就是员工在疫情期间的心态出现了问题，执行找不到方法与工具，对目标认知不明确，对组织目标与个人目标不能有机结合。

如何改变员工心态，使其掌握必备的管理理念、方法、模式与工具，重新回归积极、阳光心态，爱岗敬业，已迫在眉睫。

【课程收益】

- 改变疫情期间员工消极负面的情绪；
- 转变疫情期间个工做观念；
- 了解身处隔离期间如何调整自己；
- 掌握复工之后如何迅速进入状态；

【课程特色】 干货，没有废话；投入，案例精彩，互动性强

【课程对象】 中层、基层管理人员、骨干员工 等

【课程时间】 （4 小时）

【课程大纲】

一、心态影响什么？

- 1、心态影响能力
- 2、心态影响生理

案例：过桥实验、死囚试验、

二、如何调整心态？

- 1、学会享受过程
- 2、活在当下
- 3、把握自己
- 4、学会感恩
- 5、天堂、地狱由心造
- 6、要学会弯曲

案例：名人名句、塞翁失马的故事、女士跳海的故事、吃草莓的故事、牛奶姑娘的故事、日本武士的故事、天堂和地狱的故事

呈现方式：学员上台谈感受

三、在新冠肺炎的冲击下，负面情绪蔓延，难以自拔，我可以做些什么？

1、恐惧与焦虑

- 察觉情绪，理解并接纳情绪
- 面对焦虑与恐惧，尝试正向思维
- 找到情绪宣泄口，适当运动
- 采用放松技术：腹式呼吸、音乐放松

2、怀疑、疑病

- 理性看待自己的身体反应

-
- 关注如何应对，而不是情绪
 - 减少因信息过载带来的心理负担

3、愤怒

- 离开让你感觉生气的情景
- 理解情况的非人为性，他人的无力
- 合理表达愤怒
- 多表达鼓励与支持

4、悲伤、抑郁

- 关注疫情之外的事情
- 寻找亲朋好友支持
- 寻求专业帮助

二、过度恐慌、难以维持正常的作息和规律，我可以做些什么？

1、理性看待疫情发展情况，相信科学防控的力量

- 官方渠道
- 权威平台
- 专家建议

2、面对压力，正向思考

3、寻找放松的方式

- 允许自己有一些发泄方式
- 调节好自己的生物钟
- 失眠五步疗法

4、多关注我身边的美好事物

三、身处隔离状态，我如何调试身心？

1、我被隔离在家如何调整心态

- 保持积极的心态
- 居家过程中充实精神世界，转移注意
- 正视和合理的看待自己的躯体特征

2、隔离滞留外地，感到无助，该怎么缓解？

- 设置合理的心理预期
- 关注有帮助的、正向的外部讯息
- 规律生活、与人保持交流，缓解负面情绪

四、复工初期，怎么做才能更快的进入工作状态

1、调节身心，复工过程“软着陆”

- 调整好身体状态及作息
- 合理分配注意力
- 行动起来

四、如何走向崭新的未来？

1、不断自我更新和学习

2、自我更新与学习的意义

3、更新的四个方面

- 身体层面
- 精神层面
- 智力层面
- 社会和情感层面

4、自我超越

