

课程名称 《疫情状况下的心态调整》

讲师：唐晓婷 1 小时

课程背景：

一场突如其来的“疫情“把原本平静的生活、工作模式，进行了悄无声息又绝不留情的改变。

原本，约定年后开工就讨论的合作模式，现在停一停；

原本，与客户吃一个午餐就能敲定的项目，现在停一停；

原本，已经在议事日程上的项目执行方案，现在停一停；

然而，每个月房贷继续，每个月的教育支出继续，每一天的生活消耗继续。

焦虑？迷茫？无力？不仅说你，对我也完全适用。

怎么办？

现金流是写在明处的账本，在心理的领域，同样有一本看不见的帐，尤其在“停滞不前”的现在。

谁的”止损“能力强，

谁的”抗逆“能力强，

谁的“转换“能力强，

等到困境解除时，谁的收获就大。

课程风格：

轻松幽默，结合疫情产生后的社会现象（不确定恐慌、口罩佩戴问题、“神兽”居家问题），从心理学视角，剖析问题，易理解、易改善。

课程收益：

1. 了解掌握，面对“特殊”境遇时人们共性的反应，对照自身，获得安慰与心理支持。
2. 对照积极心理学研究成果，提高自身“心理资本”
3. 减少焦虑，掌握基本“觉察”、“分析”技能，以稳定心态渡过非常时期，不给家人、企业添麻烦。
4. 以“尝试”心态，保持与客户的积极链接，为将来做好资源及情感储备。

从心理学视角，学习“第三选择”模式，改善原有工作方法。

平台和工具：

1. 直播平台：根据客户需求协商确定
2. 微信群：企业、培训机构、讲师共建

课程大纲：

一、 恐惧、焦虑背后的人类“认知”逻辑

不确定性的恐惧,确定又难以改变的焦虑

1. 改善路径：

1) 加强社会接触（远程）

2) 搜集更多信息（网络）

3) 找到“定海神针”

二、 觉察内心

1. 心理学基本方法的训练（体验）

2. 身体到心灵的反向带动（体验）

三、 社会现象的观察及心理学分析

1. 不带口罩的人，到底是怎样的脑回路？

1) 思维训练：爱的两难选择

2. 家有同款老父亲

案例：身边的 8：0 奇葩事件

四、 与其瞎琢磨，不如干点啥

1. 不自责——男女性格分析
2. 不联想——事情本身不可怕，想起来最“怕怕”
3. 不迁怒——“神兽”们也不容易
4. 干起来、“得瑟”起来（分享与特殊时期的链接）

五、 总结：

不是疫情引发了问题，是疫情让你发现问题

不是平时相安无事，是你“闲”则生事

不是你现在才需要学心理，生活处处都是心理学。