
EAP 员工心理援助

【课程大纲】

■ 课程对象：全体员工

■ 课程时长：1天（6小时）

■ 课程目标：

1、掌握测评工具，学会心理诊断；

2、调整员工心理，消除职业倦怠；

3、掌握心理知识，预防异常心理；

4、强化心理资本，倍增企业绩效。

■ 课程特色：

企业教练+情景体验+头脑风暴+角色扮演+分组互动+案例解析

■ 课程内容：

【开营仪式】讲师介绍，团队分组及风采展示，课前热身

第一讲 基础认知——心理健康基础

一、当代身心健康标准

1、世界卫生组织（WHO）十大健康标准

2、心理资本的投资

（1）何为心理资本

（2）心理资本的作用

（3）心理资本的要素

二、人人都需要心理援助

-
- 1、心理健康认识误区
 - 2、员工援助计划（EAP）
 - (1) 什么是 EAP
 - (2) EAP 作用与收益

第二讲 日常疏导——员工日常心理疏导

一、觉察压力源

- 1、职业倦怠

【课堂练习】压力测试

- 2、生活应激事件
- 3、职业家庭冲突
- 4、亲子关系压力源
- 5、经济状况的压力
- 6、人际关系压力源

二、心理减压技巧

- 1、生命之线自我接纳技术
- 2、正念减压——接纳承诺法
- 3、压力与健康程度评估
 - (1) 焦虑程度评估、焦虑应对
 - (2) 压抑情绪祛除、抑郁测评与预防
- 4、中长期压力与短期压力
 - (1) 短期压力认知
 - (2) 中长期压力分解

三、心理疏导具体方法

- 1、人格尊重——帮助员工实现自身价值
- 2、心理转变——提高员工工作满意度
- 3、精神激励——提高员工积极性
- 4、换位思考——化解员工与企业的利益冲突

【培训总结】 小组讨论、分享与讲师总结

【午休】

【课前热身】 团队风采展示，热身操

第三讲 危机应对——员工心理危机常见情景及应对

一、员工常见心理障碍

- 1、癔症
- 2、抑郁症
- 3、社交恐怖症
- 4、攻击型人格障碍
- 5、回避型人格障碍
- 6、偏执型人格障碍

二、员工心理危机常见情景及应对

- 1、员工心理风险因素评估
- 2、员工心理风险因素应急干预措施
- 3、不良情绪“STOP”技术
- 4、不将自身情绪传递给他人

- 5、理性阻隔他人的负面情绪
- 6、不良情绪的适当发泄术

第四讲 长远规划——员工职业规划咨询辅导

一、职业规划基础

- 1、职业生涯认知
- 2、职业生涯发展策略

二、员工职业规划咨询辅导

- 1、员工职业规划中的常见误区
- 2、如何在规划中融入价值方向
- 3、如何协助员工做职业规划
- 4、如何协助员工将组织发展目标与个人职业发展目标结合

【结营仪式】 小组讨论与分享、团队颁奖与合影

【经典案例】



