

员工心理辅导---摆脱负面压力与消极情绪

主讲：蒲黄

【课程背景】

员工长期生活在就业竞争激烈、工作压力巨大、生活负担剧增的环境下，身体处于亚健康状态，甚至濒临崩溃的边缘。员工心理问题日益突出，管理者如不能及时发现并采取正确的引导与干预，员工就会出现“负面叠加情绪”。

“负面叠加情绪”不会自动消失，它会成为定时炸弹潜伏在员工心理，一旦出现任何导火索，员工情绪就会彻底失控。工作、客户、公司、同事都有可能成为员工情绪发泄或转移的无辜对象，给多方造成不可逆的损失。

为避免上述损失出现，将员工“负面叠加情绪”进行逐层递减甚至彻底治愈，需要管理者实时动态观察员工、关注员工，使用各种沟通工具、方法、技巧，对员工进行有效的心理辅导或采取针对性的危机干预。

【学员收益--解决员工痛点心理问题】

- 用“5W1H”面谈法解决员工缺乏自我否定、谦虚学习、积极进取的心理问题；
- 用“SWOT”工具解决员工缺乏危机意识、缺乏自信、目标模糊、方向迷茫的心理问题；
- 用“360度沟通”技巧，解决员工缺乏沟通意识及勇气的心理问题；
- 用“十一个行动”技巧解决员工缺乏正确工作态度的心理问题；
- 用“过关斩将四招”解决员工缺乏工作积极性、主动性的心理问题；
- 用“匠人精神法则”解决员工缺乏忠诚、诚信、感恩之心的心理问题；
- 用“六大激励平台”解决员工内部不平衡、外部不平衡的心理问题；
- 用“个人/团队/企业使命感”解决员工缺乏责任心、缺乏承担意识的心理问题；
- 用“三笑”工具解决员工不爱业、不敬业、不精业、不勤业的心理问题；
- 用“同舟共济”工作理念解决员工逃避困难、畏惧挑战的心理问题；
- 用“一分钟面谈法”解决员工自恋、自卑、自弃的心理问题；
- 用“1:9空船”理论解决员工心理失衡，羡慕嫉妒恨、报复心强的心理问题；

【工具模版】

《SWOT心理优劣分析模版》

《职业价值取向心理导图》

《360心理沟通思维导图》

《一分钟心理面谈工具模板》

【课程特色】心理辅导工具+方法+技巧分享、实战案例复盘、情景模拟讨论、学员互动、点评启示、角色体会、引导借鉴、举一反三。

【课程对象】公司管理人员（一线班组长到高级管理者均适合）、后备人才梯队

【课程时间】1天（6小时）

【课程大纲】

一、职场新人心理辅导，过关斩将四大招，帮助员工摆脱职场恐惧症：

第一招：鼓励员工做职场“智者”

第二招：激活员工主动性

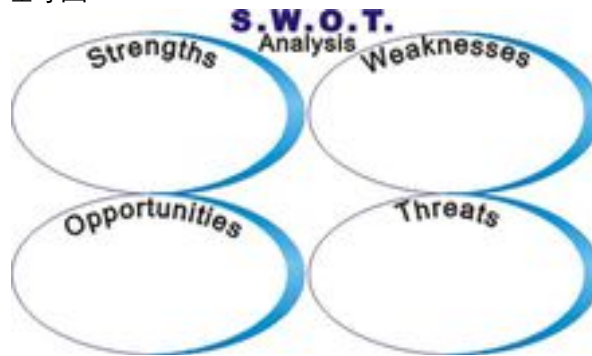
第三招：竖立正确工作态度

➤ 游戏《空杯心态》

第四招：养成好的工作习惯

二、设计可视性职业规划路径，制定 SMART 职业目标，帮助员工摆脱职业发展心理障碍

- 职业价值取向心理导图



- 案例讨论：《蒙娜丽莎的微笑》

三、“5W1H”心理辅导面谈法：

- WHY？为什么要进行员工面谈？
- WHAT？员工面谈有几种形式？
- HOW？员工面谈的内容是什么？

情景实战训练：怎样进行试用期/调动/离职/工作减压的心理辅导面谈？

四、“360 沟通”心理辅导法，帮助员工摆脱由沟通恐惧症引起的心理障碍：

- 解决心理障碍一：对上不管理
- 解决心理障碍二：无法对上进行有效建议
- 解决心理障碍三：团队内部不和谐，猜疑误会、矛盾、冲突不断。
- 解决心理障碍四：绩效面谈失败，无法达成一致。
- 解决心理障碍五：工作沟通“推、拖、挡”，缺乏承担意识。
- 解决心理障碍六：工作协作产生矛盾
- 解决心理障碍七：不掌握破冰技巧、不会表达拒绝和不同看法。

五、“匠人精神”心性--心理辅导法，帮助员工摆脱浮躁的心理障碍：

- 学会控制自己的情绪，让自己拥有“迟钝感”；
- 不解释，不找原因，容易接受批评，接受指导；
- 不能凡事先考虑自己，让别人适应你，以我为中心，培养思维习惯很重要；
- 换位思考，体谅别人，考虑别人感受，调整自己；
- 看到问题，直面解决，不逃避，不敷衍；
- 案例《千里走单骑》、《麦克阿瑟的五只派克笔》

六、“六大激励平台”心理辅导法，帮助员工摆脱内、外部不平衡的心理障碍：

- 给员工四机会：做事机会+赚钱机会+成长机会+发展机会
- 给员工四个感：目标感+安全感+归属感+成就感

团队内部激励7条“鱼”



七、引导设计个人、团队、企业使命感，帮助员工摆脱不愿负责、不敢承担的心理障碍：

- 勇于承担职责，勇于承担责任，勇于道歉，勇于改正完善；
- 问题到我为止，我替所有人解决，不会再找第二个人；
- 矛盾不转移（同事）、不上交（公司/上级）、不激化（客户）；

八、“十全十美的微笑”心理辅导技巧，帮助员工摆脱不爱业、不敬业、不精业、不勤业的心理障碍：

- 微笑发自内心，对客户的尊敬和友善及对自己所从事的工作热爱，才会笑容满面；
- 微笑作为习惯贯穿工作全过程，对所有客户/同事都是一样；
- 微笑加上敬语，会使客户/同事有安全感、如归感、亲切感、信赖感。

九、“同舟共济”心理辅导法，帮助员工摆脱畏惧困难、畏惧挑战的心理障碍：

- 公司是船，我在船上。每个人把公司看成一艘船，一艘自己的“船”。
- 你竭尽所能贡献力量，主动、高效、热情地完成任务，用心打造属于自己的“船”。
- 将你的上司、同事看作同舟共济的伙伴，每个人努力做好自己的工作，船才会前进。

十、“一分钟面谈”心理辅导法，帮助员工摆脱自恋、自卑、自弃的心理障碍：

- 通过跟踪观察 + 催促进度 + 问题施压三环节，保证目标持续实施直至完成。
- 面谈核心内容：监督进度 + 监督质量 + 监督问题解决 + 监督问题重复发生
- 面谈目的：管理者让下属坚定不移地把目标实施下去，把制度、流程、程序标准执行

一分钟面谈

