

逆风而行，向阳而生

——后疫情时代的积极心态

【课程背景】

随着“新十条”的出台，人们进入到疫情放开的恐慌之中。从被新冠病毒感染经历身体之痛到抑郁、焦虑、恐惧等负面情绪带来的心理伤害，职场人正面临着工作和生活无序与失控带来的种种问题。提升心理韧性、重塑积极心态成为当务之急。

本课程结合案例分享，通过梳理疫情带来的心理冲击、化解负面情绪的具体方法，帮助职场人士学会情绪的自我疏导，从而增强必胜信心，激发工作的积极状态。

【课程收益】

- 1、学会化解负面情绪的 4A 步骤
- 2、掌握提升心理韧性的三个方法；
- 3、调整好工作状态，重塑必胜信心。

【授课对象】

职场人士

【课程时间】

6 小时

【内容概要】

一、回顾三年疫情，梳理心理冲击

- 1、低迷的经济环境
- 2、失控的工作状态
- 3、迷茫的职业前景
- 4、疏离的人际关系
- 5、生活的连锁反应

二、，平衡负面偏好，化压力为动力

- 1、应激反应产生压力激素
- 2、负面偏好的价值意义
- 3、化压力为动力的三要素

① 大爱情怀

② 积极体验

③ 价值意义

三、化解负面情绪，重塑积极心态

1、Aware 觉察情绪

① 当下观察:深呼吸/观察信号点/自问

- ② 事后觉察：应激反应/替代性创伤
- ③ 找到情绪按钮：马斯洛需求层次理论在疫情下的解读

2、Accept 接纳情绪

- ① 白熊效应：越压抑越反抗
- ② 消极情绪的价值
- ③ 学会自我观照：腹式呼吸法/神奇四句话/ 正念静心

3、Analyze 分析认知

- ① 合理情绪 ABC 理论

互动：你对疫情怎样看？

- ② 灾难化思维/受害者思维
- ③ 练习：寻找积极意义

4、Adjust 调整行为

- ① 笑：迪香式微笑
- ② 动：运动+行动
- ③ 说：学会表达
- ④ 观：发现真善美
- ⑤ 心：做有心人

四、提升心理韧性，重塑职业信心

1、提升心理韧性

- ① 增加心理弹性
- ② 提高抗压能力
- ③ 创伤后成长

2、重塑职业信心

互动：疫情下的职场会发生哪些积极变化？

- ① 如何不被困难定义？
- ② 如何始终保持希望？
- ③ 如何保有内核能力？