

提高心理免疫，净化“情绪雾霾”

——突发事件下员工心理调适

【课程背景】

疫情前景尚未明朗，2月10日迎来了全国大多数省市企业复工的日子。

在突发事件下，员工在经历了居家的烦闷焦虑与高度恐慌的心路历程后，再次面临回归工作后的各种问题，提高心理免疫、重塑信心成为当务之急。

本课程结合案例分享，通过净化情绪的四个步骤及提升心理免疫的三个方法，帮助复工后员工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、学会净化“情绪雾霾”的4A步骤
- 2、掌握提高心理免疫的三个方法；
- 3、调整好工作状态，重塑必胜信心。

【授课对象】

职场人士

【直播时间】

1.5 小时

【内容概要】

一、疫情下复工员工的“情绪雾霾”

1、余“情”未了的恐慌

2、“严防死守”的紧张

3、“口罩社交”的孤独

4、打破“舒适区”的愤怒

5、重返职场的迷茫焦虑

二、净化“情绪雾霾”的 4A 步骤

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

4、Analyze 分析认知

① 合理情绪 ABC 理论

案例：封城出逃你怎么想？

② 灾难化思维/受害者思维

③ 练习：寻找积极意义

5、Adjust 调整行为

① 从“不得不”到“我选择”

② 从“关注圈”到“影响圈”

互动：疫情下的职场会发生哪些积极变化？

案例分析：被情绪绑架的她该如何投入工作？

三、提高心理免疫，重塑职业信心

1、重新评估现状

2、学会懂得取舍

3、专注解决问题

① 居家远程办公如何提高工作效率？

② 重返职场如何快速创新提升业绩？

③ 如何实现线上营销的华丽转身？

【嘉宾介绍】

颜玉老师：

世界五百强高管，IPTA 国际职业培训师，国家二级心理咨询师，肺炎疫情心理

援助咨询师。8 年心理学工作背景、10 年企业管理经验。致力于将心理学充分

运用到人才培养与管理中，被称为“最懂心理学的职业素养提升专家”。