

课程简介

课程背景

随着现代社会工作压力增大、生活节奏加快以及心理健康的重视程度提升，员工心理危机现象日趋普遍。长期的工作压力、职业倦怠、人际关系困扰、职业发展前景不明朗等因素可能导致员工出现心理压力过大、情绪低落、焦虑、抑郁等心理危机状况。尤其在全球化背景下，企业竞争加剧，员工承受的压力和不确定性也随之增加。

员工心理危机会降低整体组织效能，影响团队士气和凝聚力，增加员工流动性，损害企业形象，加大人力资源管理成本，并可能导致法律风险。长期来看，这会对企业的稳定发展和竞争力造成负面影响。员工心理危机不仅影响个人的心理健康，还会对身体健康、工作效率、创新能力、人际关系以及生活质量产生消极影响。严重时可能导致旷工、离职工作效率下降，甚至引发严重的心理健康问题。

通过本课程，管理者可以预先发现并及时解决潜在的心理危机问题，降低员工因心理问题引起的不良后果，维护企业的正常运营和稳定发展。

课程收获

- 1、学会如何初步识别异常心理或常见精神类疾病
- 2、学会如何帮助他人
- 3、配合大脑的工作机制来提升思考能力及问题解决能力
- 4、从根本上解决带来心理状态问题的不当信念
- 5、增加身心弹性，提升抗压韧性

课程对象

本课程适合企业管理者。



课程大纲

- 对于心理学，你会联想到什么
- “所谓”的心理学
- 心理学的研究方向
- 主流研究分类
- 心理健康与心理异常
- 中国心理疾病的分类

第二部分：把脉企业员工心理健康

- 四大指标凸显中国员工职业心理健康逐步恶化
- 企业员工常见心理问题
- 心理问题三大源头：工作压力、人际沟通、生活烦恼

第三部分：员工心理辅导核心技巧

- 倾听问询
- 同理共情
- 合理宣泄
- 指导支持

第四部分：企业心理危机干预的原则与技巧

- 什么是危机？
- 危机的特征
- 危机事件
- 危机的影响和意义
- 危机是如何影响一个人的
- 危机干预的理论发展
- 什么是危机干预？
- 危机干预的基本理念
- 危机干预相关的基本技术
- 危机干预的基本步骤

第五部分：常见心理危机的识别和处理

- 案例讨论：某公司的 N 连跳
- 报复社会的行为
- 马加爵的“绝笔”
- 比较常见的心理危机
- 癫痫
- 病与非病三原则
- 精神分裂症
- 抑郁症

第六部分：用“心”帮助别人

- 马斯洛的需求层次理论
- 克雷顿·奥尔德弗 -ERG 理论
- 哈利·哈洛——小猴子的实验
- 走访本身也是一种激励与关心
- 用“心”关爱的真谛