

《后疫情时代心理调适与动力复原》

讲师：王吉凤

【课程背景】

疫情从出现到今天，对我们的生活和工作带来很多的冲击：

随着病毒的变化及长期反复，让不少人出现心理紧张，怕解聘、怕被淘汰、怕不受重视、怕生活来源减少；一面抗疫一面不得不承受工作、生活压力和心理负担等，再加上家庭纠葛和自我期望过高。会出现失眠、疲劳、情绪激动、焦躁不安、爱发脾气、多疑、孤独、对外界事物兴趣减退、对工作产生厌倦感等状态。焦虑由短期变为长期，导致人崩溃，精力消耗，影响精神。疫情让本来不常相守的夫妻得呆在一个屋檐下，大眼瞪小眼，彼此看不惯。当身边有一个人整天无事可做，刷手机看剧，你看了也会焦虑。让学生不得不线上开课，父母和孩子一块鸡飞狗跳。

越多的人一块生活，一旦其中一个人控制不好情绪，动辄愤怒、指责，发脾气，那么其他人也会遭殃，负面情绪的传染就像病毒一样，让人心情无处安放。

面对以上问题该如何处理？自己如何调适并找回失衡的动力呢？个人恢复到良好状态，团队该又将如何提升动力呢？

【课程收益】

- (一) 探询换框在缝隙中看到幸福
- (二) 立体扫描看自己
- (三) 通过积极心理学面向未来掌握提升心能五维度
- (四) 进行自我调适和动力复原

【课程特色】

讲解、体验、练习、觉察与交流

【课程对象】

受疫情影响的个人及团队

【课程时间】

6H

【课程大纲】

第一章 导语 关于幸福

导语：爷爷的故事-人身体中的两头狼

跟幸福感和生活满意度存在正相关的各种变量

第二章 认识自我

一、自尊

- (一) 无条件自尊

- (二) 可能自我
- (三) 增长型心智模式
- (四) 自我慈悲
- (五) 自卑与超越
- (六) 重构文化价值观

二、品格

- (一) 优势的力量
- (二) 品格的分类
- (三) 品格的测试
- (四) 体验：我的优势与优点

三、认知

- (一) 体验：现实问题
- (二) 欣赏式探询的 4D
- (三) 用欣赏式探询重塑现实问题
- (四) 饱满的希望与智慧的生活

四、情绪

- (一) 积极情绪与消极情绪
- (二) 如何增加积极情绪
- (三) 情绪调节过程
- (四) 积极情绪的扩展建构

五、体验

- (一) 心流
- (二) 生活中的沉浸体验

第三章 如何拥有积极心理

一、积极心理学与传统心理学的区别

- (一) 疾病模式 VS 健康模式
 - (二) 面向过去 VS 面向未来
1. 体验：绘制生命线
 2. 解读生命线
 3. 获得正能量加持-“更好的我“

二、积极心理五要素

(一) 积极情绪

体验：情绪的传染性

讨论：个人情绪与团队氛围

体验：感恩三件事

(二) 投入-正念五要素及意义

案例分析

视频欣赏与分析

体验：冥想

(三) 积极关系

3.1 萨提亚

3.2 四种常见关系体验

体验：积极关系树的展示

(四) 找到永动机-意义与使命

1.意义四支柱

2.讨论：工作的意义探索四问

3.体验：绘制工作意图塔

4.共创：生命之花平衡轮的绘制

(五) 成就

1.成就=技能*努力

2.五维度看固定思维与成长思维

三、沙哈尔四个汉堡模型与五种幸福的秘诀