

海外员工的心理疏导

讲师：张砾匀

【课程背景】 长期疫情下，海外员工面对三大压力：疫情常态化造成的恶劣大环境；常期在外造成的身心疲惫心态不好；无法照顾到家庭造成的家庭关系紧张及内疚心理，基于以上三大压力，本课程心态识别及调节、家庭问题分析及沟通技巧、精力管理三个方面，帮大家疏解压力，顺利度过好艰难时期，做好长远规划。

【课程时长】 3小时

【课程收益】

1. 掌握跟家人沟通技巧
2. 掌握精力调整策略
3. 掌握心理调节技巧

【课程大纲】

第一章：长期疫情下的心理状态

一、 心理状态测试

SCL-90心理测试

二、 预防心理危机

1. 什么是心理危机？
2. 造成心理危机的因素
3. 心理危机测试
4. 创伤后应激障碍
5. 急性应激障碍

三、 影响心态的五个原因

1. 压力源（工作、家庭、自身健康状况）
2. 时长（没有间歇的身心俱疲状态）
3. 认知（接纳、适应、运用或者形成习得性无助）
4. 性格特征（ABCD 性格）
5. 社会支持（社会压力还是社会支持）

第二章：如何跟家人有效沟通

一、情景测试：当家人埋怨你时，你会如何应答？

二、 家人之间的五大致命伤

1. 坚持我是对的；
2. 托付心态；
3. 两人之间不再交流内心感受；也不在乎对方的内心感受；
4. 一方或者双方都在忍；
5. 没有冲突解决机制（讲道理；回避；攻击；冷暴力）

三、 家人心里不满的三个原因

1. 付出跟收取的不平衡；
2. 心理跟生理的不满足；
3. 繁重的压力。

四、 解决问题的沟通技巧

1. 让爱流动；
2. 注意付出跟收取的平衡；
3. 先跟后带沟通技巧。

第三章：心理调适技巧

一、 精力管理技巧

1. 精力管理四个方面

2. 正念冥想技巧

二、 压力管理四步策略

1. 评价压力；

2. 规划—让生活更有条理；

3. 采取积极行动；

4. 强化结果。

三、 具象化情绪梳理技巧

四、 充分发挥团队作用

五、 辅导员工重在共情---共情技巧