

职场心理疏导技巧

张砾匀老师

【课程背景】

职场和生活中的情绪和压力如果不能得到及时梳理，会造成大家出现身心亚健康状态，或者直接导致大家出现心理障碍和慢性疾病，同时也会造成大家工作绩效下降、人际氛围不良、不能顺利完成工作任务等现象。当这种情况出现后，就会降低大家的生活品质，如果不及调整就会出现恶性循环，让生活和工作变成一团糟。本课程就是针对解决这种现象而设计的。

【课程收益】

- 掌握影响心理健康的心智模式
- 掌握维护身心健康的实用技巧
- 掌握三种户外健康运动

【授课时长】 1-2 天

【课程大纲】

第一部分：户外运动

- 正确健步走 30 分钟
- 推手 15 分钟
- 站桩 5 分钟

第二部分：职场中影响心理健康的因素

1.家庭压力

- 时间的冲突
- 角色的冲突
- 家庭关系的冲突
- 孩子教育的压力

2.职场的压力

- 个人的发展
- 职场中的人际关系处理和冲突
- 职中的心理状态调整

3.社会压力

- 经济压力
- 生存环境的压力

4.健康的压力

5.四种性格的压力及化解方法：讨好型、指责型、理智型、打岔型

第三部分：如何成为情绪和压力的主人

1.情绪和压力对身心健康的影响

- 不同性格对身体的影响
- 心身疾病
- 心理障碍

2.心理压力的定义

3.压力公式：人们面对压力时的两种心态

4.情绪的涵意

5.情绪存在的意义---不要成为情绪的奴隶

6.负面情绪的正面意义

7.视频赏析：《幸福为什么那么难？》

8.如何成为情绪和压力的主人

第四部分：构建情绪与压力管理系统

1.工作中的定位与心理调整（需求测试）

2.人际关系模式的改善与冲突处理技巧

- 一分为二法
- 接受批评法

3.压力应对策略分类

- 左右两条路
- 压力管理三步骤

4.处理情绪的技巧

- 混合法
- 生理平衡法
- EQ 处理他人情绪法

第五部分：实现自我成长

- 自我成长六字经
- 自我成长两个方向
- 必要的心理咨询和疏导