

# 从“心”开始，疫情后复工如何调整心态，提升工作效率

**【课程名称】** 复工第一课：从“心”开始

**【课程形式】** 线上讲座

**【课程时长】** 2小时/次

**【课程背景】**

随着近期各项复工复产政策的推出，可以预见大部分的企业将积极的推进复工复产。但是您的员工们的心态是否能迅速的调整到位，在复工复产后能最短时间内回到常态，达到正常的工作效率？在过去几个月内，您的员工是否面对以下情形：

- 各类防疫措施带来的压力
- 居家办公的不便利
- 工作沟通不畅造成的烦躁
- 衔接不及时带来的着急
- 指导孩子学习的烦恼
- 缺少人际感情交流的困扰
- 生活及活动空间被限制的焦虑
- 物资匮乏的担忧
- ...

以上种种，再叠加即将返岗带来的复杂情绪等，都影响着返岗复工前大家的心态。

如何帮助员工积极调适状态，收拾心情，以满血的状态进入工作？

由于防疫政策，部分企业可能不得不面对员工必须采用 AB 班在办公室工作的形式。而我们又如何能够在 AB 两班倒的情况下，提升团队和企业的运营效率？

本课程从应用心理角度切入，帮助企业及其员工掌握调整心态方法，做好复工后的时间和精力管理。针对部分企业需求，加设模块二，学习 AB 班状态下的高效运营，最终帮助企业实现疫情到返岗的无缝衔接。

**【课程收益】**

- 了解自己的心理状态

- 掌握心态调适技巧
- 掌握精力管理技巧
- 掌握 AB 班协调和沟通技巧
- 掌握平衡工作和家庭关系技巧

### 【自我检查】

在长达两个月的区域封控及居家办公后，您是否出现以下情形？

1. 早上一起来习惯拿手机，不觉浪费了很多时间？
2. 感觉懈怠，精气神不足？
3. 工作任务完成后又变成手机控？
4. 工作会受到家庭事务影响就烦躁？
5. 感觉一天的工作效率低下，有些空虚？
6. 有莫名的焦虑，总觉得自己应该再做些什么？
7. 做了工作和学习计划却总不能完成？
8. 习惯性的关注各类物资购买群或小道消息群

……

作为深耕企业及团队绩效的专业服务商，GP 中国愿和您一起为复工复产打下坚实的基础，让我们从“心”开始！

### 【课程大纲】

#### 第一部分：复工先复健康心态

1. 心理状态测评
2. 疫情下的四种心理状态
3. 影响心理状态的 5 大因素
4. 心理健康的标准

#### 第二部分：复工复“心”黄金三角法

1. 我能做到没有情绪吗？【情绪的意义】
2. 为什么情绪控制不住？【三脑原理】

3. 复工复“心”黄金三角
  - 运动阻断情绪法
  - EP 三技巧阻断情绪法
  - ABC 情绪合理疗法
  - 信念植入技巧
  - 正面语言阻断法
  - 情绪记录日记
4. 压力管理技巧
  - 打破情绪黑洞技巧
  - 压力管理四步策略
  - 渐进式肌肉放松法

### 第三部分：满血复工，提升效率

1. 心理测试：找到动力，满血复工
    - 成就动机
    - 权力动机
    - 亲和动机
    - 工作动机
  2. 工作计划---用计划保证效率
  3. 四步管理精力技巧
    - 体能管理技巧
    - 智力管理技巧
    - 情感管理技巧
    - 意志管理技巧
  4. 让家庭成为坚强的后盾
    - 5 种语言让爱流动
    - 关注付出跟收取平衡
    - 建立黄金时刻
  5. 自我赋能，轻松工作
-

