

《兼职心理辅导团体培训》

【课程背景】

现代社会的快速发展以及工作、生活压力的不断增大，员工的心理需求日益凸显。关爱员工，关注员工的心理需求已经成为企业日益重要的一项工作。那如何在组织中推行 EAP 服务，提升员工的心理资本，提升员工的忠诚度，减少企业人员的流失率，本课程从心理专业的角度，教大家两个简易量表及一些实用的心理辅导技巧，切实帮助员工促进心理健康。

【课程特点】

1. 采取行动学习形式，跟学员一起发现问题，解决问题，具有实战性。
2. 课程结合心理测试，带领学员由己推人，知己知彼，把握心理辅导的精髓。

【培训方式】

心理测量、心理分析、案例解析、技巧练习

【课程对象】

管理人员，人力资源部门及工会工作人员

【课时安排】

6 小时

【课程大纲】

第一节：心理自测了解量表

- 壹、 GHQ-50 测试
- 貳、 心理状态自评量表

第二节：把脉员工三重压力背后的心理原因

- 一、企业员工心理问题三大源头
 1. 案例分析：为什么企业员工流失率逐年上升？
 2. 工作压力
 3. 人际沟通
 4. 生活烦恼
- 二、企业员工常见的影响员工心理健康的七种因素
- 三、辅导员工时的“三不”原则
 1. 案例分析：为什么心理辅导没有效果？
 2. 不是上帝
 3. 不是父母
 4. 不是洗衣机
- 四、员工心理辅导原则
 1. 案例分析：我再也不会去做 EAP 心理辅导了。
 2. 保密原则---给员工安全感
 3. 助人自助原则
 4. 价值中立原则
 5. 灵活性原则

6. 综合性原则

第三节：员工心理辅导核心技巧

壹、压力管理辅导的切入点

1. **案例分析**：如何在不能减少压力的情况下提升员工的工作积极性？
2. 生活事件
3. 认知评价
4. 应对方式
5. 社会支持
6. 人格特征

贰、**心理测试**：了解人与人的不同

参、倾听技巧

四、提问技巧

伍、同理共情技巧

六、同理沟通技巧

第四节：心理辅导的不同类型

一、心理辅导

二、心理辅导的步骤

三、心理危机干预

四、危机干预的基本理念

五、危机干预相关的基本技术

六、危机干预的基本步骤

第五节：心理辅导技巧训练

一、支持性辅导技巧

二、SFBT 辅导技巧

1. 设定目标
2. 一般技术
3. 评量询问
4. 例外询问
5. 奇迹询问
6. 重视小改变

三、化解员工情绪技巧

1. 换框法
2. 破框法
3. EQ 化解情绪法

四、帮助员工疏解压力技巧

1. NLP 减压技巧
2. 消除恐惧技巧
3. 生理平衡法
4. 管理压力四步骤

五、帮助员工化解人际冲突技巧

1. 接受批评法
2. 一分为二法

第六节：企业员工真实问题演练