

告别疫情，展翅 23

讲师：张砾匀

【课程背景】

经历了 3 年疫情，我们在经历各种压力的同时，也无形中消磨了很多向前的心劲。但 2023 年是转折的一年，是奋进的一年，同时也将会是很好艰辛的一年。我们如何尽快调适心态，坚定前行，在 2023 年打出一个开门红？本讲座在丰富案例的基础上总结出一套维护心理健康、做好精力管理、提升工作动力的实用技巧，帮助学员顺利度过转折期，尽快一切步入正轨。

【课程收益】

1. 掌握心态调适技巧；
2. 掌握提升工作动力技巧；
3. 掌握精力管理技巧；
4. 培养 5 个好习惯。

【课程时长】 6 小时

【授课方式】 案例解析+心理测试+理论讲解+视频演示+技巧练习+分享总结

【课程大纲】

- **第一部分：疫情后心理健康解析**
 - 案例分析：疫情结束了，想到工作心理压力有些大。
 - 案例分析：3 年疫情有些消磨了我的志向。
 - 视频赏析：慢性压力的影响
 - 管理情绪压力，避免 5 种不良心态
 - 心理健康测试：SAS 和 SDS 测试
 - 心理健康的内涵
- **第二部分：心理健康调适策略**
 - 情景测试：面对如下情景，你会如何应对？
 - 心理测试：情绪的真正来源？
 - 影响压力反应的 5 个因素
 - ◇ 压力源
 - ◇ 压力时长
 - ◇ 认知模式
 - ◇ 行为模式
 - ◇ 社会支持
 - 心态调适策略
 - ◇ 消除对疫情恐惧情绪技巧
 - ◇ 焦虑、烦躁情绪消除技巧
 - ◇ 压抑情绪消除技巧

- ◇ 强烈情绪消除技巧
- ◇ 意识焦点转换技巧
- ◇ 管理语言，调整情绪
- ◇ 压力管理四步策略
- ◇ NLP 减压技巧
- ◇ 渐进式肌肉放松法
- ◇ 信念萃取技巧，自我赋能

■ 第三部分：提升工作动力策略

- 案例分享
 - ◇ 案例 1：一位家无存粮的山东小伙。
 - ◇ 案例 2：身边一个家族的衰落。
- 心理测试：推动你工作的动机是什么？
- 找到你的发动机
 - ◇ 原始动机
 - ◇ 成就动机
 - ◇ 权力动机
 - ◇ 人际动机
 - ◇ 工作动机
- 不明确行为动机的行动，都会被动的不得不困扰！
- 如何激发工作动机？
 - ◇ 案例展示
 - ◇ 做好人生顶层设计
 - ◇ 4 招管理工作动机

■ 第四部分：成长自我，把控人生

- 心理测试：你对自己的评价
- 阻碍成长的墙
 - ◇ 不可爱类
 - ◇ 无价值类
 - ◇ 无能类
- 三招突破心魔
 - ◇ 自我赋能技巧
 - ◇ 转化技巧
 - ◇ 借力技巧
- 精力管理技巧
 - ◇ 三招提升免疫力
 - ◇ 智力管理技巧
 - ◇ 情感管理技巧
 - ◇ 意志管理技巧
- 提升人生把控感
 - ◇ 提升社会价值---一招先吃遍天
 - ◇ 做好财务规划---提升应对危机能力

◇ 打造社会支持系统---一个好汉三个帮

■ 第五部分：总结答疑