

员工情绪压力管理及心理辅导

讲师：张砾匀

【课程背景】

你有如下现象吗？

1. 身心疲惫，焦头烂额，烦躁不堪？
2. 想要好好工作，却提不起精神来？
3. 各种事情涌来，一不顺就容易发脾气？
4. 又要工作又要照顾家，真心觉得时间不够用？
5. 对未来有些焦虑，安全感降低？等等

作为职场中人，要完成工作、照顾家庭、维护健康、处理各种人际关系，等等，面临的压力就变得不可避免。对于企业来说，员工工作状态不好，会影响企业的发展 and 战略目标的完成。对于员工来说，如何管理情绪和压力，让自己以积极阳光的心态生活和工作，让自己和家人过上更好的生活，也是一种必备的能力。本课程在丰富的案例经验的基础上，总结了一套简单、易学、有效的情绪和压力管理技巧，在心理测试、体验和技巧练习中，帮助学员掌握实用的心态调适的技巧。

【课程对象】 全体员工、党建指导员、EAP 专员

【课时时长】 6 小时

【课程收益】

1. 掌握维护心理健康的标准
2. 掌握解读情绪及管理的技巧
3. 掌握压力管理技巧
4. 掌握工作和家庭平衡技巧

【授课方式】

线上授课，注重问题，以结果为导向，通过视频、心理测试、案例分析、技巧练习达成培训目标。

【课程大纲】

上午课程内容

■ 第一部分：职场心理健康解析

- **案例分析**：我现在对什么事情都不感兴趣，是不是抑郁了？
- **案例分析**：老师，压抑和憋闷让我总想发脾气。
- **视频赏析**：压力对我们的影响
- **心理状态测试**：你还好吗？
- 常见的 5 种心理状态
 - ◇ 情绪状态
 - ◇ 一般心理问题
 - ◇ 严重心理问题
 - ◇ 神经症
 - ◇ 心理危机
- **心理健康测试**：SAS 和 SDS 测试
- 心理健康的内涵

■ 第二部分：情绪密码解读与管理

- **案例解析**：我现在一听别人说话大声我就烦躁。
- 压力带来的情绪
 - ◇ 焦虑
 - ◇ 焦躁
 - ◇ 压抑
 - ◇ 愤怒
 - ◇ 抑郁
- 情绪的密码解读
 - ◇ 心理测试：心理是怎么来的？
 - ◇ 情绪真正来源---信念系统
 - ◇ 情绪的现实来源---争对错输赢
- 情绪管理三步曲

1. 认识情绪，找到爆点
2. 情绪归位，调整能量
3. 管理情绪，减少内耗
 - ◇ 身体动作管理技巧
 - 生理平衡法
 - 中线疗法
 - 深呼吸法
 - ◇ 意识焦点管理技巧
 - ◇ 语言管理技巧
 - 感受练习：负面语言转换

下午课程内容

■ 第三部分：职场压力管理技巧

- 案例解析：各种压力，我都想趟平了。
- 压力管理三部曲
 - ◇ 前拉---找到动力，重新启航
 - ◇ 后推---记录收获，自我鼓励
 - ◇ 中管理---压力管理策略
 - ◇ 压力管理四步策略
 - ◇ 快速休息技巧---NLP减压法
 - ◇ 快速减压法---渐进式肌肉放松法

■ 第四部分：工作家庭平衡技巧

- 案例解析：顾不上父母孩子，心里很内疚。
- 心理测试：家庭关系测试
- 婚姻经营技巧
 - ◇ 婚姻状态测试
 - ◇ 婚姻五大致命伤

- ◇ 幸福婚姻五大共识
- ◇ 正确处理冲突
- 亲子教育技巧
 - ◇ 孩子好习惯养成法
 - ◇ 如何提升孩子学习效率
 - ◇ 如何化解孩子不学习不干活儿的借口
- 平衡工作与家庭技巧
 - ◇ 建立情感联接
 - ◇ 建立黄金时间
 - ◇ 合理分工，相互肯定
 - ◇ 给到对方充分的安全感

■ 第五部分：EAP 员工心理辅导技巧

- EAP 员工心理辅导步骤
 - ◇ 打破僵局的技巧（开场白）
 - ◇ 倾听的技巧
 - ◇ 发问的技巧
 - ◇ 澄清、面质的技巧
 - ◇ 反应的技巧
 - ◇ 影响的技巧
 - ◇ 结束（祝福、鼓励、委婉）
- EAP 员工心理辅导原则

案例分析：小李把诊断报告兴奋地放在了领导办公桌上。

 - ◇ 保密原则---给员工安全感
 - ◇ 助人自助原则
 - ◇ 价值中立原则
 - ◇ 灵活性原则
 - ◇ 综合性原则
- 辅导中的沟通技巧
 - ◇ 沟通天秤模型
 - ◇ 辅导中赋能技巧

故事性赞美

间接性赞美

对比式赞美

请教式赞美

标签式赞美

■ 第六部分：答疑与总结

【讲师简介】

张砾匀老师

个人心理保健资深专家

——研究领域：个人成长疏导、EAP

- 北大、清华、香港公开大学总裁班特聘讲师
- 中国移动 EAP 项目专家
- 中国社工联合会心理健康工作委员会理事
- 妇基会女性创业就业导师
- 儿基会美丽心灵项目专家
- 团中央“青年之声”心理服务联盟专家
- 北京医师协会全科医学专家委员会成员
- 国家二级心理咨询师
- 国家中级社工师
- 高级私人心理顾问



【个人简介】

张砾匀老师兼具“理论 + 实操”经验，曾任职驻外大使馆工作人员，15 年来超过 10000 个小时的个体心理咨询。有丰富的企业 EAP 服务和培训经验，为工商银行不同分行、中国移动不同分公司、北京保安协会等提供 EAP 服务项目。多家合作伙伴公认的“**实战有效**”的心理实战专家，多家世界五百强企业 EAP 服务专家，张老师极强的“**实战操作、实用理论、实效落地**”培训内容受到众多学员好评。