

《返岗复工员工的心理调适》

讲师：张砾匀

【课程目标】 现在面临返岗复工

1. 您心理有担心和焦虑吗？
2. 当自己不得不走出家门时，您心里有恐慌吗？
3. 看到有人打喷嚏，您会有担心自己被感染吗？
4. 可能需要坐公交，您总觉得防护做的不够？
5. 您坐在有中央空调的办公室里，有没有觉得有风险？
6. 病毒是如何突破我们身体的保护的？
7. 返岗复工我们该如何做好防疫卫生？

本课程带领您学习一些面对返岗复工调适心态及防护的方法和技巧。

【课程收益】

1. 了解心理反应正常与否的判断方法
2. 掌握六个调适心态的策略
3. 掌握精力管理策略
4. 掌握外出防护策略

【课程时长】 1.5 小时

【授课方式】 线上授课+答疑

【课程大纲】

第一节：心理状态测试

1. 心理状态自测
2. 疫情下的心理状态分类
3. 引起心理应激的原因
 - (1) 三个内因
 - (2) 6 个外因

第二节：心理状态调适策略

1. 行动调适技巧
2. 焦虑情绪管理三技巧
3. 表象训练技巧
4. 建立家庭情感支持技巧
5. 运动减压技巧
6. 求助专业心理咨询人员

第三节：精力管理策略

1. 精力段管理
2. 健康的饮食
3. 适当运动
4. 建立正向的思维
5. 正念冥想+积极的自我对话

第四节：外出防疫卫生流程

1. 病毒是如何突破身体防线的
2. 外出注意事项
3. 办公室注意事项
4. 饭厅注意事项
5. 公共区域注意事项

结束语：战胜自己比战胜疫情更重要！

张砾匀简介：

——资深员工心理素质提升专家

- 北京医师协会全科医学专家委员会成员
- 中国社工联合会心理健康工作委员会理事
- 儿基会美丽心灵项目心理专家
- 国家二级心理师
- 高级私人心理顾问

近年来，张老师致力于个体心理辅导，咨询时长超过一万小时。

2013年至今，张老师在世健联健商医学研究院担任《健康管理师》课程心理健康特聘导师，辅导健康管理师学员超过10万人。