

《海外员工疫情下的心理建设》

讲师：张砾匀

【课程背景】 海外疫情加重下，很多海外员工无法依靠家人，无法依赖祖国。孤独和恐慌会激发强烈想要回国的冲动。同时也面临着疫情带来的心理压力；如何减轻疫情对心理的干扰和影响，如何能够在外踏实工作，做到正确认识，理性面对，本课程为大家提供心理建设的知识和技巧。

【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】 2小时

【授课方式】 线上授课+案例分析+视频演示+现场答疑

【课程大纲】

第一节：心理状态测试

一、疫情下的心理应激反应

1. 今年的压力跟往年不一样
2. 疫情压力导致的四种心理状态
3. 心理应激反应的三个阶段
4. 影响心理反应的七大要素
5. 心理不健康造成的五方面影响
6. 心理健康的自我测评

二、疫情下的自我的心理建设策略

1. 行动策略（视频演示）
2. 认知策略（视频演示）
3. 情绪管理三技巧（视频演示）
4. 压力管理三策略
5. 建立家庭支持系统

6. 建立团队支持系统

7. 寻求专业帮助

三、疫情下的心理能量提升策略

1. 疫情加速淘汰的七种人

- (1) 免疫力差的人
- (2) 心理脆弱的人
- (3) 缺乏独立思考的人
- (4) 逃避责任的人
- (5) 不能休整的人
- (6) 不能沉淀的人
- (7) 经不起打击的人

2. 心理能量提升策略

- (1) 心有属
- (2) 精力段的管理
- (3) 自我赋能（心理赋能及工作学习状态）
- (4) 均衡的饮食
- (5) 适当运动
- (6) 建立正向的思维（罗森塔尔效应）
- (7) 冥想

三、五力帮你打造安全人生

1. 健康力
2. 幸福力
3. 经济力
4. 学习力
5. 适应力

结束语：不可胜在己，可胜在敌---《孙子兵法》