

# 《疫情下员工的心理辅导技巧》

讲师：张砾匀

**【课程背景】** 由于刚返岗复工的员工需要进行隔离，封闭的空间可能会引发一些员工的心理应激反应，作为人力干部、党群干部、工会工作人员、EAP专员如何给员工做好心理辅导，避免一些应激事件发生，引导员工们尽快进入正常的工作状态，保持沉稳积极的心态，本课程带领大家学习员工心理辅导的知识和技巧。

**【课程时长】** 6小时

**【授课方式】** 线上授课，案例分析、视频、答疑、技巧练习

## 【课程大纲】

### 第一节：疫情影响下常见的心理应激反应

- 一、什么是心理应激？
- 二、心理应激反应的三个阶段
- 三、心理应激反应的量表测量
- 四、新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生后的心理应激反应

### 第二节：员工心理辅导的注意事项

- 一、辅导可以成功的基础
- 二、心理辅导对辅导者的要求
- 三、辅导者与受导者的心理关系
- 四、心理辅导对环境的要求
- 五、35条心理辅导的前提假设

### 第三节：疫情应激状态下心理辅导的方法

- 一、情绪调节技巧
- 二、行动策略

### 第四节：疫情应激状态下心理辅导的方法

- 一、认知策略
- 二、身心放松法

### 第五节：疫情应激状态下心理辅导的方法

- 一、时间线应用技巧
- 二、借力技巧

## 第六节：心理辅导人员如何自我保护

- 一、人生的三件事（他的事，你的事，老天的事）
- 二、自身恐慌情绪的快速缓解技巧
- 三、持续的知识学习及途径
- 四、寻求督导
  1. 自我心态督导（常见的辅导者自身问题）
  2. 辅导技巧督导（常见的技巧问题）