

# 《职工心理健康援助辅导及亚健康人群的疾病预防与保健》

---

## 【课程背景】：

现代社会的快速发展以及工作、生活压力的不断增大，职工出现身心亚健康的情况日益凸显。如何关爱职工心理健康，如何做好职工中亚健康人群的疾病预防与保健，本课程从企业 EAP 的角度及健康心理学的专业角度，带给大家一些实用的技巧。

## 【课程特点】：

1. 采取行动学习形式，跟学员一起发现问题，解决问题，具有实战性。
2. 课程结合心理测试，带领学员由己推人，知己知彼，做好身心健康的维护。

## 【培训方式】：

心理测量、心理分析、案例解析、技巧练习

## 【课程对象】

工会工作人员

## 【课时安排】：

6 小时

## 【课程大纲】：

### 第一节：心理状态自测量表

- 壹、 SAS
- 式、 SDS

### 第二节：把脉职工三重压力背后的心理原因

- 一、企业员工心理问题三大源头
  1. 案例分析：为什么职工的幸福指数在不断下降？
  2. 工作压力
  3. 人际沟通
  4. 生活烦恼
- 二、企业员工常见的影响员工心理健康的七种因素
- 三、辅导员工时的“三不”原则
  1. 案例分析：为什么心理辅导没有效果？
  2. 不是上帝
  3. 不是父母
  4. 不是洗衣机

### 第三节：职工心理援助辅导技巧

- 一、心理教育技巧
- 二、支持性辅导技巧
- 三、化解职工情绪技巧
  - 1. 换框法
  - 2. 破框法
  - 3. EQ 化解情绪法
- 四、帮助职工疏解压力技巧
  - 1. NLP 减压技巧
  - 2. 五步脱困法
  - 3. 生理平衡法

#### **第四节：亚健康之心身疾病的预防与保健**

- 一、心身疾病的特征
  - 1. 案例分析：张先生的 2 型糖尿病
  - 2. 心身疾病的概念
  - 3. 心身疾病的特征
- 二、造成心身疾病的四种性格
  - 1. A 型性格特征有常见病
  - 2. B 型性格特征及常见病
  - 3. C 型性格特征及常见病
  - 4. D 型性格特征及常见病
- 三、冠状动脉硬化性心脏病的心身原因及保健
- 四、原发性高血压病的心身原因及保健
- 五、糖尿病的心身原因及保健
- 六、消化道溃疡的心身原因及保健
- 七、消化道溃疡的心身原因及保健
- 八、肿瘤的心身原因及保健
- 九、支气管哮喘的心身原因及保健

#### **第五节：在运动中赶走亚健康**

- 一、青年人的运动处方
- 二、中年人的运动处方
- 三、肥胖者的运动处方
- 四、常见疾病康复的运动处方