

疫情中重建员工心理安全感线上工作坊

【培训背景】

某上海分公司停车场管理一线员工近 267 人，在上海疫情管控封闭近 2 个月的环境中，工作、生活面临来自环境的巨大心理挑战。员工年龄、学历跨越性大，从 20-60 以上均有人员分布，且平均年龄较大，学历较低；鉴地上海目前的疫情情况，公司领导重视员工心理健康状态，拟组织线上的心理疏导类相关课程。

【课程设计】

- 1、本次线上课程以心理缓压、释放方法为主体，以学员体验为主，讲师线上引导，学员边学边练边疗愈；
- 2、鉴于人员结构，课程讲授理论部分浅显易懂，实用方法易操作，以吃饭、睡觉、坐、立、行、走这些普通日常行为为基础，让大家边正常工作、生活，边心理减压赋能。

【课程时长】线上 1-2 小时

【课程内容】

导入：倾听与倾诉——线上安全氛围营造

一、疫情中，员工心理“安全岛”营建的意义和价值 1、安全

感的心理科学理论依据

2、应对任何压力需要内在勇气提升，安全感的建立可以催生勇气和斗志**二、体验**

内在安全岛的效果

1、哪些情况下让我们获得安全感

2、安全感手势体验

3、安全感赋能站姿体验

三、重建安全感的方法与练习

1、方法一：透过呼吸引领身心完全放松

2、方法二：“蝴蝶拍”带领情绪安稳，心理安全感赋能最实用的方法练习：自我赋能和团队成员间赋能

3、方法三：行走减压放松焦虑与紧张情绪

4、方法四：透过坐姿来驱散“抑郁情绪”

5、方法五：边吃饭边心理减压赋能

练习：用心理赋能的方法吃最喜欢的食物**四、**

疫情中心理健康的注意事项

