

《疫情下的员工心理建设》

【课程背景】

当前，疫情防控形势仍然严峻。在做好科学防护的同时，还要注重心理健康，调整自己的心理状态，避免焦虑、恐慌和抑郁等负面情绪乘虚而入。为减少负面情绪对大家的影响，本课程在心理建设上提供一些提醒和建议。同时更为人生生涯的长远发展提供心理建设方面的指引。

【课程收益】

- ✓ 认识心理建设的途径
- ✓ 对心理资本进行自我扫描与分析
- ✓ 对心理资本的4大领域建设提供策略

【课务信息】

- 交付形式：线上直播/录播，共1.5小时
- 受众人员：所有人员

【课程大纲】

- 心理健康导论
 - 疫情对全人发展的启示
 - 认识人在社会顺境与逆境中的4大资本
 - 构成心理资本的4个主要组成
- 自我效能：成功的信心
 - 自我效能的个人反思练习
 - 自我效能的5个关键发现
 - 自我效能与支持性的认知过程
 - 影响自我效能的因素
 - 培育自我效能
- 希望：意志和途径
 - 希望的个人反思练习
 - 认识“希望”及其与绩效的关系
 - 开发自我的希望
- 乐观：现实而灵活
 - 乐观的个人反思练习
 - 乐观的解释与含义
 - 什么事现实而又灵活的乐观
 - 在今天的职场中提升乐观
- 韧性：复原与超越
 - 韧性的个人反思练习
 - 韧性的解释与含义
 - 行动中的韧性
 - 职场中韧性对绩效的意义

- 发展自我的韧性
- 疫情下发展心理资本的应用
 - 评估自我的心理资本状态
 - 开发自我心理资本对终身发展的获益