

课程名称：《职场情压与员工心理健康管理》

---让心理学更简单的实战落地应用

课程角度：以落地应用为目的出发点进行课程设计

课程研发：牟绎可

一、课程描述

培训对象	职场压力人群	课程主题	“职场情压与员工心理健康管理”
培训方式	面授+多类互动教学	标准课时	1天（6小时/天）
壹、课程简介 本课程以实用工具，问题解决模型，及落地性较强的心理技巧，直面问题，带给学员系列针对化问题解决方案和心理健康长期管理思路建议，在掌握方法和技能的同时，课堂现场即可解决一部分当前工作面对的情绪压力问题，直接影响工作绩效成果…… 课堂中掌握的工具和方法也将持续的支持大家在课后持续成长，保证课程更持久的影响效用。			
二、课程目标 1、了解情绪压力与绩效能力之间的直接关系； 2、学会用工具诊断和检测自己的认知与情绪状态并进行自我调节管理； 3、了解用工具帮助自己改变工作思维，影响情绪行为的方法； 4、可用课堂工具和教授的方法更科学处理各类工作、生活问题； 5、可将课堂工具多角度延展人生各方面，让心理越来越健康，做事能力越来越强。			
三、课堂设施要求 ➤ 教室：宽敞明亮/通风良好/温度适宜 ➤ 桌椅摆放方式：根据教室格局及实际上课人数来确定（分组摆放最佳） ➤ 设备：摄影仪、白板、白板笔、大白纸、无线话筒或胸麦、音响设备等。			

二、课纲设计：1天（6小时/天标准课时）

章节目录	培训方法
第一部分：认识情绪压力与绩效能力之间的直接影响 1、让绩效能力客观直观呈现 1>版权工具导入-让系列问题清晰呈现 2>认识自己---觉察、理解、觉醒、驾驭 3>共情他人---感受、理解、了解、帮助	问答互动 工具解析 案例讨论 体验训练等

<p>4>问题解决---逻辑、言行分寸</p> <p>2、案例实战代入--工具指导下的问题科学简化解决</p> <p>1>意识能力管理--配系列技巧包</p> <p>2>言行能力规范--配系列技巧包</p> <p>3>结果驾驭把控--配系列技巧包</p>	
<p>第二部分：治标治本，学会健康心理管理的系统方法</p> <p>1、合理情绪疗法-ABC 理论告知我们情绪压力形成逻辑</p> <p>-- 学习和区分事件、认知、情绪</p> <p>-- 常见个案代入分析及问题解决（穿插现场学员随机问题分析）</p> <p>2、认知行为疗法模型的使用与问题解决案例练习</p> <p>-- 认识认知行为疗法模型工具实操应用指导</p> <p>-- 表象问题“个案概念化”分析解决</p> <p>-- 深度问题“核心症结”系统疗愈</p> <p>-- 常见个案代入分析及问题解决（穿插现场学员随机问题分析）</p>	<p>问答互动</p> <p>工具训练</p> <p>案和例讲授</p> <p>体验互动等</p>
<p>第三部分：学习常见心理自治技能方法--做自己的心理咨询师</p> <p>1、影响情绪行为的关键指标：自动思维</p> <p>-- 初步认识自动思维</p> <p>-- 自动思维干预技术（让思维趋向科学客观化）</p> <p> 控辩方技术、发散思维技术、可能区域技术</p> <p>2、深度心理影响：中间信念、核心信念</p> <p>-- 表象认知背后的影响内核：中间信念与核心信念</p> <p>-- 中间信念干预技术</p> <p> 认知连续体技术（走出绝对化思维）</p> <p> 饼图技术（走出自责与指责）</p> <p> 多重环节技术（科学应对焦虑）</p> <p>-- 认知更正日记法</p>	<p>问答互动</p> <p>工具训练</p> <p>案和例讲授</p> <p>体验互动等</p>