

员工心理健康促进策略

讲师：张砾匀



【课程背景】

日渐增加的压力，快速的生活节奏，连续的疫情，都会影响到员工的心身健康。如何在日常生活工作中促进心理健康？本讲座从健康心理学的角度，围绕我们生活的压力事件，做好情绪压力管理，促进大家的心理健康。

【课程收益】学员通过本次讲座能够

1. 了解影响心理健康的因素
2. 掌握促进心理健康的技巧

【授课方式】

注重问题，以结果为导向，通过任务和行动让学员体验和反思，改变被动式的授课模式，以学员的自主学习为主导，贯彻“参与式、团队式、行动式、研究式”的四式教学理念。

问题
导向

体验
反思

注重 结果

【器材要求】 投影仪、白板、白板纸、马克笔

【授课时长】 2小时

【课程大纲】

■ 第一部分：职场心理健康解析

- **案例分析：**人前君子，人后暴君
- 心理健康测试---SAS，SDS
- 职场中常见的七种影响心理健康的因素
- 不良心理状态的五大影响
- 性格影响身心健康

■ 第二部分：心理健康的促进策略

- **心理测试：**心理投射测验
- 影响心智模式的五个要素
 - ◇ 先天基因
 - ◇ 原生家庭的影响
 - ◇ 本人亲身经验
 - ◇ 观察他人的经验
 - ◇ 自己感悟的东西
- **情绪管理的视频赏析：**《黑狗》
- 管理情绪的技巧
 - ◇ 生理平衡法
 - ◇ 中线疗法
 - ◇ 接受批评法
 - ◇ 记录情绪日记
- 打破压力与心理黑洞的交互关系

- ◇ 心理黑洞方程式：递增的受创性+递减的能力=更大的压力
- ◇ 心理黑洞管理四步骤：停止、深呼吸、反思、选择
- 压力管理四步策略
 - ◇ 评价
 - ◇ 策略
 - ◇ 行动
 - ◇ 强化
- NLP 减压技巧
- 利用身体智慧来减压---肌肉放松技巧
- 其他的心理促进策略
- 现场答疑

讲师简介：

张砾匀 老师（北京）

——资深员工心理素质提升专家

- 北大、清华、香港公开大学总裁班特聘讲师
- 北京医师协会全科医学专家委员会委员
- 中国社工联合会心理健康工作委员会理事
- 儿基会美丽心灵项目心理专家
- 妇基会女性创业就业导师
- 团中央“青年之声”心理服务联盟专家
- 中央人民电台“华夏之声”嘉宾
- 香港专业效能管理学院心理辅导师
- 北京城市学院特聘心理学讲师
- 国家二级心理咨询师
- 国家中级社工师
- 高级国际私人心理顾问



【个人简介】

张老师是资深心理学专家，多年来始终专注个体心理咨询、家庭婚姻、女性自我成长与企业员工心理辅导等研究。

1997年至2001年，张老师在中国驻赤道几内亚大使馆工作四年，担任秘书，并积极参与传播中国文化，期间工作表现优异，得到大使和参赞等领导的一致好评。

2010年至2012年，张老师专攻高三复读班学生的心理干预工作，累计中学生咨询个案5000多人/次。近年来，张老师致力于个体心理辅导，咨询时长超过一万小时。

2013年至今，张老师在世健联健商医学研究院担任《健康管理师》课程心理健康特聘导师，辅导健康管理师学员超过10万人。

2009年至今，合作工商银行、中国移动四川分公司、山西分公司、山东分公司、北京保安等的EAP项目，有丰富的企业EAP服务和培训经验。

使命：致力于促进员工个体心理成长，协助企业打造高效活力的团队。

经过多年研究与实践，张老师总结出了一套适合个人心理成长及增强企业凝聚力的“关系模型”。

【主讲课程】

EAP 系列：

《企业EAP专员心理辅导技巧培训系列课程》 《工作在左，家庭在右》

《幸福婚姻的终极秘诀》 《员工心理健康与养生》

《如何教养幸福健康的孩子》

企业内训系列：

《管理者的内驱力与心智模式调适》

《DISC性格分析助你知己知彼》 《未来竞争需要的思维模式》

《情绪与压力管理》 《代际领导力---用新生代思维管理新生代》

《心理学在企业管理中的运用》 《非暴力沟通》

《管理心理学》 《管理沟通》