

《员工心理关爱提升幸福感》

产品名称	《员工心理关爱提升幸福感》
公司名称	上海尊心教育科技有限公司
价格	20000.00/天
规格参数	
公司地址	上海市闵行区金都路4299号6幢3楼E37室
联系电话	051257905112 18915754998

产品详情

《员工心理关爱提升幸福感》课程大纲

【课程介绍】

现代工作生活节奏快，时代因素、组织因素、员工自身因素都会导致员工产生心理健康问题。在企业的日常管理中，充分关注员工心理健康，通过多种途径增强员工的抗挫能力，将不稳定因素消灭在萌芽状态，已成为企业和谐稳定、健康发展的必然之选。就此而言，企业帮助员工获得心理健康，就是在帮助企业自身顺利发展。毕竟，员工是企业的细胞，而他们工作效率的发挥与他们的心情、心态密不可分。有多种多样的因素会影响到员工的职业心态，不良的职业心态就好像漂浮在企业上空的一片阴云。这样的阴云聚集多了，企业早晚会迎来暴风雨。

本课程从“学会心理关爱、积极情绪管理、增强幸福感和归属感，快乐高效工作”入手，秉承幸福心理学理念，运用LP教练技术，让您认识幸福感，学会幸福生活；掌握情绪压力管理技巧，更多实际案例的解读、更实用的解决问题的工具和技巧的分享，让您在最短时间增强对工作及生活的信心和热情。减少负面情绪对自身、家庭和企业的不良影响，让您在日益激烈的竞争中始终轻松面对：更快乐的工作，幸

福的生活!

【培训收益】

了解实用心理健康知识及常见心理问题识别应对。

掌握身心健康的标准：“五快三良好”。

了解心理健康对生理健康的影响和实用养生方法。

我们人生真正追求的到底是什么？获得幸福的心态和行为修炼

如何在现实生活中的高压力状态下，追求幸福生活，快乐工作。

相信幸福，积极宁静，感恩喜悦，接纳自己，悦纳他人，收获幸福快乐！

了解一般心理问题如自卑、暴躁、压抑、偏执、消沉、敌对、孤僻等表现特征。

了解七情六欲五毒，学会负面情绪调适方法及压力管理技巧。

增强正面情绪，处理负面情绪，从根本解决消极情绪心理根源。

情绪管理自测和性格压力自评，自我觉察成长，增进生活智慧。

学会情商EQ的5个维度，结合工作情景实战训练，提升职业情商。

掌握协调冲突的技术，学会与同事相处三条法则，更好地跨部门协作沟通。

减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情，提升生活情趣。

发掘压力源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生。

掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的放松方法。

学会快速减压的26种方法，提升情商、逆商。

幸福职场：ABCDEF情绪理论改变心态绩效和行为绩效。

体验现场神奇催眠术：了解潜意识的3大特点并善用倍增财富。

提升员工心理资本，改善心态绩效和行为绩效。

【授课方式】

情景心理剧、影片赏析、趣味游戏、心理测试、角色扮演、小组讨论等形式

课程内容追求实战、实操、实用。体验式培训注重互动参与、在感悟中学习获得积极的智慧体验，提升幸福感和企业绩效，形成独特的培训风格。

【培训对象】：公司中高层管理人员、职业经理人、全体员工

【授课时间】：2天

我们的地址：上海市闵行区金都路4299号6幢3楼E37室联系手机：18915754998 期待您的咨询