



2019-2020年度

短程心理咨询与督导实录

职场篇

EAP的保健计划与个案咨询



美利华在线健康大学
Meilihua Health University



本节目标

- EAP服务中的心理健康教育培训
- EAP咨询中的常见问题

回看网址：www.mhealth.com | 公众号：美利华



美利华在线健康大学
Meilihua Health University



心理健康培训能做什么？

- ◆创造良好的工作环境
- ◆增加组织凝聚力
- ◆对人才的吸引、培养
- ◆激发积极性
- ◆提高效益
- ◆增强竞争优势

回看网址：www.mhealth.com | 公众号：美利华



EAP心理健康教育的几种类型

压力管理

- 压力与压力管理
- 压力管理的具体内容
 - 压力状况评估
 - 了解自己的压力反应
 - 了解自己惯用的应对方法
- 压力管理的原则



美利华在线健康大学
Meilihua Health University



EAP心理健康教育的几种类型

情绪管理

- 体察情绪
- 适当表达情绪
- 以合适的方法疏解情绪

回看网址：www.mhealth.com | 公众号：美利华



EAP心理健康教育的几种类型

冲突管理

- 缓解冲突的方法
 - 审慎地选择要处理的冲突问题
 - 评估冲突当事人
 - 分析冲突原因和根源：沟通差异？角色差异？人格差异？
- 提升冲突的方法
 - 改变组织文化
 - 运用沟通
 - 引进外援
 - 重新建构组织



EAP心理健康教育的几种类型

职业生涯辅导

- 生涯阶段的模式思考

成长期

探索期

建立期

维持期

衰退期





EAP心理健康教育的几种类型

人际关系辅导

- ◆ 团队意识
- ◆ 积极参加活动
- ◆ 理解容纳，求同存异
- ◆ 消除敌意，避免内耗
- ◆ 澄清误会，消除摩擦



EAP心理健康教育的几种类型

冲突管理

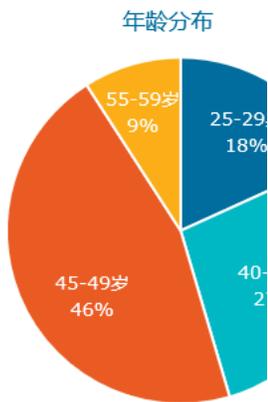
- 缓解冲突的方法
 - 审慎地选择要处理的冲突问题
 - 评估冲突当事人
 - 分析冲突原因和根源：沟通差异？角色差异？人格差异？
- 提升冲突的方法
 - 改变组织文化
 - 运用沟通
 - 引进外援
 - 重新建构组织



例：从调研到进行健康教育规划

3.1 被访员

- 被访员工中男性6人
- 年龄分布以45-49岁
- 司龄分布以25-29年
- 岗位层级分布以直接



注：年龄、司龄计算基准日期为2019年3月25日
注：被访员工即参与此次访谈员工，下同

3.3 访谈

□ 问题4：就个

- 6人表示基本不
- 员工困难来源：其是孩子的照顾
- 工作问题
 - 员工体验到的：领导或工厂言
 - 工作任务分配：想工作很难做
- 生活问题
 - 照顾家人，亲
 - 加班多时需要

3.4 小结

- 员工满意目前
- 工认为目前严
- 随着员工年龄
- 员工平均年龄
- 员工当前工作

组织管理

- 合理分配工作任
- 平衡员工工作量
- 严格的管理制度
- 内心理体验之间的
- 促进员工公平感
- 后备人才梯队建

3.5 团体辅导方案

团体辅导方案	第一次	第二次	第三次	第四次
团体主题	做高效能父母	深层次自我认识	点亮心灯	成功人生 阳光心态
团体目标	帮助父母认识孩子态度、行为背后的原因，学习有效沟通的方法在帮助孩子解决问题前首先要改变自己，适时运用隔离技巧、掌握有效奖励方法	提升幸福感及自我效能首先要做好自我认识工作。我是谁？我想要什么？我在如何表达？我有何困惑？心理工具帮助我们更好的了解那些溢于言表的情绪.....	正念认知疗法（MBCT）是近年世界各地广为开展的解决情绪及多种身心方面问题的有效方法，希望通过团体方式，帮助大家有效放松，感受如何温柔地对待自己。	心理学不光是治疗的学问，更是保健的学问与自我探索的工具，放下面具，展现情绪，释放压力，用积极心理笑对生活
课程大纲	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 基本教养态度 ➢ 了解孩子的行为 ➢ 学会听、学会问 ➢ 民主与鼓励 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 关于意识的三个层面 ➢ 自我在哪里 ➢ OH卡实操体验 ➢ 分享与总结 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 分析当下各自情绪状态 ➢ 带领各位了解正念原理 ➢ 正念练习 ➢ 感受分享 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 你了解自己的情绪吗？ ➢ 平衡与失衡 ➢ 做生活的驾驭者 ➢ 用积极心理学笑傲压力
教具	电脑、白板、投影设备 画笔、白纸	电脑、白板、投影设备 OH卡	安静的会场，视听设备 电脑、白板、投影设备	电脑、白板、 投影设备、手机



美利华在线健康大学
Meilihua Health University

EAP咨询中的常见问题

第一章：大四才找工作，来得及吗？

第二章：毕业找工作，怎样才能顺？

第三章：爹妈要我毕业就回家乡的小城

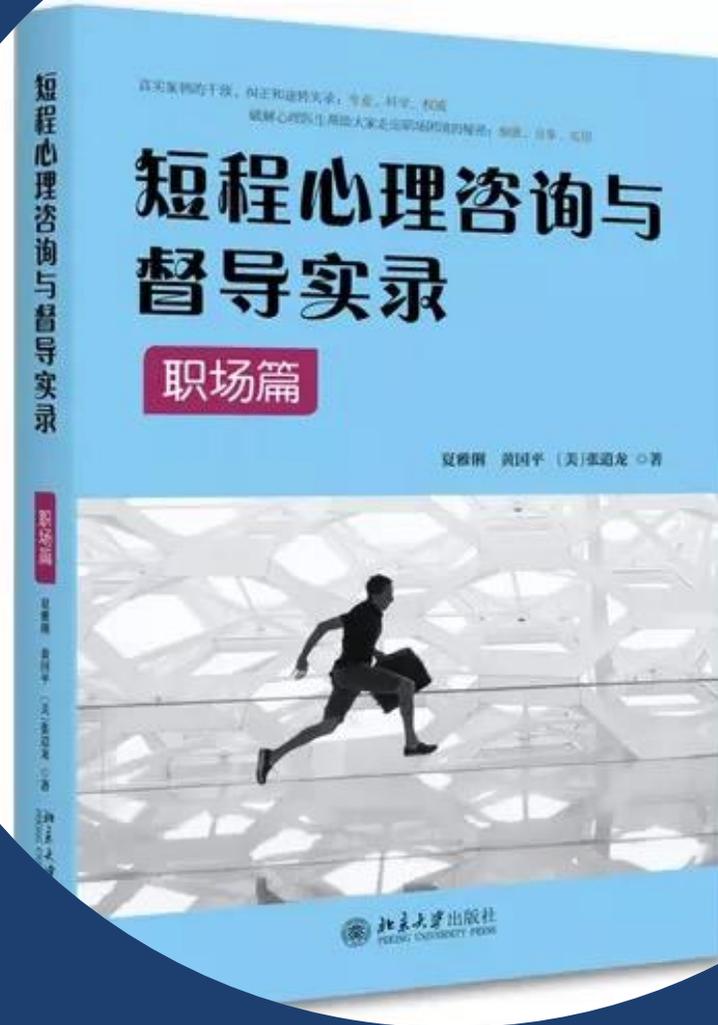
第四章：我要为恋人放弃一座城吗？

第五章：我是直来直去的“学生腔”，怎么面对“可怕的”职场？

第六章：办公室规则稀奇古怪，我怎么适应？

第七章：高中就为职业发展作准备，太早吗？

第八章：让上班为我们充电而不是泄气！



回看网址：www.mhealth.com | 公众号：美利华



美利华在线健康大学
Meilihua Health University



EAP咨询中的常见问题

职场问题（第六章）

- 工作压力
- 工作场所人际关系
- 工作/生活平衡问题

回看网址：www.mhealth.com | 公众号：美利华



EAP咨询中的常见问题

情绪问题（全涉及）

- 焦虑
- 抑郁
- 心理问题躯体化/躯体问题心理化
- 失眠
- 人格特质
- 自尊/自信问题



EAP咨询中的常见问题

恋爱婚姻问题（1-4章）

- 恋爱问题：择偶、婚姻观、异地等等
- 婚姻问题：原生家庭影响、三观、个人化因素
- 婚外情问题



EAP咨询中的常见问题

亲子教育问题（全涉及）

- 幼年子女养育观念碰撞的问题
- 针对儿童的教育方法与观念
- 与青春期子女的角色转换



美利华在线健康大学
Meilihua Health University



EAP咨询中的常见问题

家庭问题（全涉及）

- 父母关系问题
- 婆媳关系问题
- 与原生家庭的关系

回看网址：www.mhealth.com | 公众号：美利华



EAP咨询中的常见问题

职业生涯发展问题（全涉及）

- ✓ 离职
 - ✓ 跳槽
 - ✓ 升职
 - ✓ 外派
 - ✓ 职业困境
-
- 缺乏安全感
 - 缺乏公平感
 - 强烈的挫折感



EAP咨询中的常见问题

其他问题

- 成瘾问题：酒精、药物等物质依赖
- 生活突发事件带来的危机
- 自杀
- 借贷/网贷等经济问题



谢 谢