# 附件：

# 2024年经开区总工会心理健康大讲堂

# 课程清单

| 序号 | 课程种类 | 课程介绍 | 主题 | 课程时长及形式 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 高效人际沟通 | 本系列课程帮助员工实现在职场中高效沟通，剖析常见的沟通障碍、帮助员工了解自己的沟通风格，准确的表达自己的观点，建立良好人际关系，共创和谐企业文化。 | 1-1: 成为互动达人-幸福职场专业互动技巧 | 讲座/参与式互动/小组练习（时长3小时） |
| 1-2：解密微表情-掌握人际交往中的主动权 |
| 1-3：非暴力沟通-职场人不可不学的说话技巧 |
| 1-4：互联网时代如何实现高效沟通 |
| 1-5：知己知彼-进入高效沟通快车道 |
| 1-6：提升共情力-五大模型助力沟通 |
| 2 | 情绪管理 | 情绪也是生产力，本课程帮助职工觉察自己的情绪，了解情绪背后的需求，掌控情绪调节的方法与技巧，提升心理资本，促进身心健康，提升企业绩效。 | 2-1：我知我心-情绪问题的识别与防护 | 讲座/参与式互动/小组练习可组合课程（时长3小时） |
| 2-2：自我关爱，用心理学和焦虑情绪说再见 |
| 2-3：如何成为一个情绪稳定的管理者 |
| 2-4：和情绪做朋友-实现职场沟通无障碍 |
| 2-5：我的情绪我做主-情绪背后的密码 |
| 2-6：愈见情绪 让心流动-找到你的情绪模式 |
| 3 | 压力管理 | 快速变革、竞争激烈的市场环境给企业带来了越来越大的冲击，本系列课程帮助员工应对压力，提升抗压能力，变压力为动力，建立积极的工作环境。 | 3-1：如何缓解焦虑感，控制负面情绪 | 讲座/参与式互动/小组练习可组合课程（时长3小时） |
| 3-2：职场高压力下如何保持前行的动力 |
| 3-3：舒压赋能-与压力共舞 与快乐同行 |
| 3-4：团体沙盘游戏助力团队化解压力 提升凝聚力 |
| 3-5：与心灵对“画”-释放压力 自我关照 |
| 3-6：职场减压大作战-给压力找出口 |
| 4 | 提升团队凝聚力 | 本系列课程通过高效赋能团队成员，提升员工潜能，助力管理者凝心聚力打造合力攻坚的高绩效团队。 | 4-1： MBTI人格-打造属于自己的职场“人设” | 讲座/参与式互动/小组练习（时长3小时） |
| 4-2：快速融入团队-成为职场受欢迎的人 |
| 4-3：从冲突到机遇-打造差异化和谐团队 |
| 4-4：做高情商管理者-提升团队心理资本 |
| 4-5：DISC解读行为语言助力团队成长 |
| 4-6：提升团队跨部门合作能力-用团体沙盘游戏打造明日帝国 |
| 5 | 职场技能提升 | 针对常见的员工在职场中需要提升的能力，提升员工的职业素质水平，通过培训让员工得到个人能力的提升，保持最佳的职业状态。 | 5-1：告别瞎忙：职场时间管理指南 | 讲座/参与式互动/小组练习（时长3小时） |
| 5-2：成为“讲故事”的高手-提升影响力的法宝 |
| 5-3：掌握高效执行力-用行动战胜拖延症 |
| 5-4：做好预期管理-从容应对高难度任务 |
| 5-5：提升职场情商-开启隐藏晋升通道 |
| 5-6：用设计师的思维设计你的专属人生 |
| 6 | 自我成长 | 职场如战场，不进则退。持久不懈的个人成长与提升才是职场最硬核的装备。成长型的员工敢于迎接挑战，成就成长型企业。 | 6-1：优势教练-深度的自我探索与成长 | 讲座/参与式互动/小组练习（时长3小时） |
| 6-2：提升复原力-帮你在逆境中翻盘 |
| 6-3：用目标思维驱动个人成长 |
| 6-4：职场修炼手册-职场人必备的职场思维 |
| 6-5：提升学习灵活度 创造优势竞争力 |
| 7 | 女性心理成长专题 | 找寻女性员工的“她力量”，帮助“她”突破社会为女性群体的限制，成为不被定义的独特自我。 | 7-1：女性生命力-看见向上生长的自己 | 讲座/参与式互动/小组练习（时长3小时） |
| 7-2：突破刻板印象-做职场非凡女王 |
| 7-3：“女人如花”-女性魅力提升专题讲座 |
| 7-4：打破界限 愈见多面自我 |
| 7-5：平衡家庭事业-助力女性职业晋升 |
| 8 | 婚姻家庭关系 | 家庭婚姻是生活的基础，本系列课程帮助员工掌握家庭沟通的技巧，促进夫妻、情侣间建立稳定的亲密关系。 | 8-1：爱的智慧-和谐家庭的三把金钥匙 | 讲座/参与式互动/小组练习（时长3小时） |
| 8-2：亲密关系中的冲突化解 |
| 8-3：夫妻沟通的艺术 |
| 8-4：情感链接&情感淡漠-亲密关系背后的期待 |
| 8-5：爱情指南针“如何找到心仪的TA” |
| 9 | 亲子关系 | 针对不同阶段的亲子关系突出问题给出方法和应对的技巧，建立和谐亲子关系，解决员工的后顾之忧。  | 9-1：“慧”做父母 “育”见未来 | 讲座/参与式互动/小组练习（时长3小时） |
| 9-2：假期做非凡家长，让孩子赢在起跑线上 |
| 9-3：助力中高考-摆脱焦虑情绪 |
| 9-4：护航青春期-更年期遇上青春期 |
| 9-5：青少年生涯规划-对话职业精英 |
| 9-6：从家庭养育模式与看亲子教育 |
| 10 | 父母课堂 | 望子成龙、望女成凤。孩子是父母的一面镜子，父母的言行影响孩子的未来，帮助每一位家长成为智慧家长。 | 10-1：看见别人 明白自己—欲望之手 | 讲座/参与式互动/小组练习（时长3小时） |
| 10-2：如何说“爱”你-出口不伤人 |
| 10-3：如何让孩子不被手机“绑架” |
| 10-4：爱与自由-在自由与约束间找平衡 |
| 10-5：面对欺凌-家长&孩子怎么办？ |
| 10-6：家有厌学的青少年-我们怎么办 |