附件1

2024年送百场心理科普讲座进基层活动

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主题分类 | 课程名称 | 课程简介 |
| 1 | 婚姻情感类 | 如何经营一个幸福快乐的家庭 | “用幸福钥匙，开启爱的大门”。本课程帮助职工认识自我和伴侣，掌握家庭沟通的技巧，习得情感经营的方式方法。促进夫妻、情侣间建立稳定的亲密关系，提升我们的家庭幸福感。 |
| 夫妻沟通的艺术 |
| 亲密关系的冲突管理 |
| 认识他（她）——伴侣亲密关系 |
| 2 | 亲子教育类 | 父母如何说，孩子才愿意听 | “用心沟通，用爱陪伴”。本课程让职工了解不同阶段孩子生理心理特点、及他们的心理需求，掌握建立和谐亲子关系的方法与技巧。与孩子形成积极的情感链接，促进良好亲子关系的发展。 |
| 如何建立融洽的亲子关系 |
| 儿童个性与习惯培养 |
| 二孩家庭必备心理学知识 |
| 3 | 情绪管理类 | 做自己情绪的主人 | “做情绪的主人，拥有健康身心”。本课程帮助职工觉察自己的情绪与压力，了解情绪产生背后的内在因素，掌握情绪调节与压力管理的方法与技巧。提高职工心理健康水平，促进身心和谐发展。 |
| 如何让你的情绪得以释放 |
| 与压力共舞与快乐同行 |
| 压力应激与健康管理 |

讲座课单

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | 人际沟通类 | 沟通艺术与冲突解决 | “掌握沟通技巧，打造和谐人际圈”。本课程让职工学习到沟通的方法与技巧，提升情感表达与人际沟通的能力。促进生活和职场中的人际关系交往，拉进彼此距离，让每次对话高效而精准。 |
| 如何进行印象管理 |
| 沟通中的自我状态分析 |
| 如何打造和谐人际圈 |
| 5 | 职业发展类 | 高效执行力 | “快乐工作，精彩生活”。本课程帮助职工提高工作效率、缓解工作压力，掌握时间管理规划的方法与技巧，习得高效沟通的方式。提升职工的心理韧性，从而拥有一个健康、快乐、充实的职场生活。 |
| 团队建设与管理心理学 |
| 职场有效沟通 |
| 高效时间管理 |