



中国民用机场协会

China Civil Airports Association

中国民用机场协会人力资源专委会

线上公益讲座邀请函

(2022)

人力资源专委会线上公益讲座邀请函

各会员单位：

全球疫情持续不断，飞行安全事故接连发生，我国民航业面临前所未有的疫情防控和生产安全的双重压力。在疫情常态化防控的情况下，如何保持民航（机场）广大一线人员的心理健康，保障安全生产运行至关重要。因此，协会人力资源专委会特邀开锐管理咨询职业心理健康首席顾问罗秋兰老师为广大会员开展一场专题讲座——《疫情持续，一线人员如何照顾自己和家人身心健康》。从心理学角度，帮助大家认识当下的压力，了解和掌握疏解方式方法，赋予更加积极工作和生活的正能量。

此次公益线上讲座面向所有会员单位免费开放，欢迎踊跃报名参加。

一、讲座日程安排及入会链接

（一）讲座时间

期次	日期	讲座时间	报名截止时间	活动平台
第一期	2022. 7. 5	09:00-11:30	2022. 7. 4 17:00	腾讯会议

（二）直播入口

1.直播链接：<https://meeting.tencent.com/dw/nsca6IMfksK>

2.腾讯会议号：924 244 786

3.提示：您可直接在手机端或 PC 端打开直播链接，或通过“微信”或者通过腾讯会议小程序入会观看。我们建议您先在手机端或 PC 端下载“腾讯会议”后在程序内观看讲座。

4.直播开始前 10 分钟，将允许学员进入。

二、讲座内容介绍

（一）认清疫情导致的身心应激反应过程

- 1.疫情属于社会性群体压力事件，情绪相互传染导致压力倍增；
- 2.高压应激反应不受意识控制；
- 3.在压力状态下的应激反应，人人都可能中招；
- 4.压力造成的创伤，可能会无意识传染甚至遗传。

（二）高弹人格养成，助你维护身心健康

- 1.了解自己的人格特质，了解自己的反应模式：低欲求者、完美主义者、无私助人者、工作狂、畅想者、分析者、舒适寻求者、刺激寻求者、挑战者；
- 2.启动定位系统，将心理能量聚焦当下：时间/地点/事件/身份/目标/价值/行为选择；
- 3.锁定要消除的具体症状：自我认知/性格转变/价值观/人际关系/情绪敏感性；
- 4.选择适合自己的方法进行调试和修复。

（三）应对疫情等群体性持续性压力事件，需建立社会支持（EAP）系统

- 1.EAP 是现代化的人文关怀手段；
- 2.个体心检/组织心理健康调查/心理援助/危机干预/积极领导力/员工发展咨询；
- 3.“三好”：照顾好自己，照顾好家人，照顾好工作。

三、讲师介绍

罗秋兰 开锐管理咨询 职业心理健康首席顾问。资深心理咨询师、心理学培训导师，擅长创伤治疗和家庭关系调整。本体能量学创始人；著有国内第一部本体能量学著作《身体的智慧》。从业十四年，处理心理学个案逾两千例，具有丰富的个案咨询和授课经验。经历过“5·12”地震、玉树地震等重大事件的灾后心理援助，多次参与志愿者、心理工作者的培训和督导工作。

四、报名方式

请您扫描下方二维码填写相关报名信息，报名截止时间为 2022 年 7 月 4 日 17:00。由于前期调研问卷反馈人数较多，为了保证线上培训质量，多人报名的单位，建议选定 1-2 人报名，培训当天组织集中观看；另外，为了方便交流沟通，欢迎扫码加入“培训交流群”。



报名二维码



培训交流群

后续，协会人力资源专委会也将定期举办面向广大会员单位的公益讲座，助力会员单位创新员工培养体系，提升人才队伍竞争力绩效，在当前充满不确定性的市场环境中练好内功。期待各会员单位积极报名，踊跃参加。如果大家有其它感兴趣的话题或者对于开展专题讲座有任何具体建议，欢迎各位随时与专委会提议。

中国民用机场协会人力资源专委会

二〇二二年六月二十二日