

最新疫情期间科技培训方案(大全5篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

疫情期间科技培训方案篇一

首先要接纳自己在疫情期间需要返岗复工的现实，其次，要接纳自己内心恐惧焦虑的心理。传染病暴发的确会给我们带来巨大的压力，带来消极情绪也是正常的，不必对此有过多的心理负担。

自疫情暴发以来，各地奋战在一线的医务人员、领导干部、公务员及社区工作者们早已全部停休，放弃了自己的春节假期与家人团聚的机会，与病毒和生命赛跑。尤其是医务人员，冒着被病毒感染的风险，全力救治患者，其中不乏有工作人员因为感染病毒、过劳猝死的事例发生。与他们相比，我们在家得到了充分的休息，能与家人团聚过年，身边人健康平安，是不是应该庆幸呢？了解疫情要看权威媒体的报道，了解病毒性质，掌握流行情况，不轻信传言。主动回避关于疫情的负面消息，减少接触应激源，不要让疫情的负面信息继续刺激大脑的情绪管控中枢。

面对肆虐的病毒，我们能做到的就是遵从返岗人员防护建议，保护好自身。佩戴口罩、及时洗手、避免用手揉眼、摸口鼻等行为。与同事之间非必要情况下避免距离过近，同时注意开窗通风和定时消毒。

有规律的生活是应对焦虑恐慌的良药。建立良好的生活和卫生习惯，注意饮食营养均衡，保证睡眠，不要依赖使用烟、

酒来缓解紧张情绪。好好照顾自己，科学调整作息。

现在能够返岗复工的人员，都是这场疫情中的幸运者，我们应该为能继续工作而感到幸运。正常的工作并不会破坏免疫系统，恐惧心理和焦虑的情绪才会对免疫系统产生消极影响。保持乐观积极的心态反而会增强我们的抵抗力，从而更好地抵抗病毒。

在情绪紧张的时候，可以找一些适合自己的调节方法。做一些增强自己掌控感和正向情绪的体验。比如，当你觉得恐惧或者心跳加快的时候，尝试把自己的注意力完全集中在呼吸上，缓慢地呼进和呼出，直到躯体反应得到改善为止。可以刻意去多做一些让自己心情愉快、精神放松，同时在这个特殊时期也有条件进行的事情。例如：看一部温馨的电影、追一部喜剧、允许自己哭一哭、玩一些不费脑子的小游戏、开发一个新的菜品，在社交网络进行分享、写心情记录等。这些事情，能让你的注意力从负面信息和消极想法中转移出去，并且给你积极情绪的体验，来抵御疫情造成的心理压力。

我们可以通过电话、互联网等多与家人、朋友交流，相互鼓励、沟通感情，加强心理上的相互支持。另外，你也可以利用心理咨询免费的热线渠道，来及时寻求外界专业的心理援助。有人倾听，会比你独自承受好得多。若以上方式均不能缓解您在返岗复工过程中所产生的心理不适及不良情绪问题，建议您寻求专业心理咨询人员的帮助。

疫情期间科技培训方案篇二

随着疫情防控形势的变化，为了帮助全校师生在心理上有效应对此次疫情，积极预防，减缓和控制疫情带来的心理影响，我校制订了《2022年xx疫情防控期间心理健康工作方案》，工作方案的主要内容如下：

学校心理咨询室，面向全校学生开通针对疫情的心理支持电

话热线咨询服务。

为积极落实教体局的要求，围绕外出和从外地返回的学生，建立针对性心理服务制度，班主任进行摸底，要求各班级实行“一对一”的服务，即各班主任通过微信、电话等途径主动沟通，了解思想和心理状态，密切关注学生的心理发展变化，如果察觉学生心理出现高危症状，及时联合学校心理咨询中心的工作人员，主动进行心理干预，以确保学生心理健康。

为了落实疫情防控的工作要求，学校心理咨询室利用各年级学生管理网络平台，发布权威消息，通知学生最新疫情防控的工作要求，告知学生疫情防控方法，宣传如何在疫情期间保持良好情绪等科普知识，以确保学生在疫情的特殊时期，保持良好的心态和健康的体魄。

根据目前疫情的变化趋势，学校心理咨询室拟定了开学后学生心理健康指导方案，将通过心理健康讲座、心理热线咨询、个别心理辅导等形式，开展心理辅导工作，减轻疫情对学生身心产生的不良影响，促进校园和谐稳定。

疫情期间科技培训方案篇三

组长□xx

副组长□xx

组员□xx

工作职责：做好近期疫情防控群众心理疏导工作的总体策划、组织，与相关部门和单位搞好联络、协调，有序开展好各项工作。

（一）短信宣传。通过微信、短信、彩信等各种形式，大力宣传防疫知识和防疫政策。宣传生活物资保供，各类生活物

资准备充足，有序供应，不用恐慌担心。牵头单位：县委宣传部，责任单位：移动、联通、电信公司、融媒体中心，各镇（街道）。

（二）媒体宣传。

1. 融媒体中心宣传。融媒体中心要组织记者深入疫情防控一线积极开展采访，掌握广大干部群众疫情防控中的先进事迹，利用各个平台进行刊播。牵头单位：融媒体中心。

2. 部门单位宣传。融媒体中心充分发挥牵头作用，积极指导各镇（街）做好内部先进发掘，在各自平台进行宣传，提高疫情防控宣传合力。牵头单位：融媒体中心，责任单位：各镇（街）。

3. 融媒体中心要积极联系上级广电部门，获取一批高质量的影视作品，在县电视台滚动播出，电视节目播放过程中植入防疫宣传的信息。牵头单位：县融媒体中心。

4. 在县融媒体中心各个平台设置专栏、开办专题，邀请心理专家举办心理疏导讲座或授课，及时转载心理专家视频教程，推广心理干预和心理疏导服务。

（三）线下宣传。

1. 以大喇叭（含车载大喇叭）宣传为主，坚持内外有别原则，公布流调人员信息和风险区、防控区划分，引导群众树立呆在家里就是对疫情防控最大贡献的理念。牵头单位：县委宣传部，责任单位：移动、联通、电信公司，各镇（街道）

2. 各镇办、各部门动员组织党员干部在做好自身防护的同时，积极下沉各村、社区宣传疫情防控相关要求，宣讲防控知识，对发现心理问题群众及时进行疏导，并将情况报村（社区）、镇（街道）。牵头单位：县委组织部，责任单位：各部门，

各镇（街）。

（四）舆论引导 1。加强网络舆情监控，及时转办网上舆情，24 小时之内实现网上回复，每天整理印发一期舆情快报。牵头单位：县委网信办。

2。以网信办为骨干，抽选正在隔离的写手，组建舆论引导核心战队，密切关注舆情，针对舆论热点，适时发布“兴州评”或回应文章予以引导。牵头单位：县委网信办。

（五）心理疏导

1。畅通沟通渠道，公布县、镇心理疏导（应急值守）联系方式，各镇（街）至少开通 1 条 24 小时心理咨询援助热线，让有特殊需求的群体能够及时得到回应。同时，普及心理健康资讯，为大众提供心理卫生服务。牵头单位：县防控办；责任单位：县教体局、团委、妇联等部门，各镇（街）。

2。加强患者及家属的心理疏导。组建由精神卫生和心理健康专业人员、社会工作者、专业志愿者等组成的服务队，为确诊、隔离群众提供心理服务，重点为焦虑抑郁、失眠、创伤后应激障碍等患者提供心理疏导。牵头单位：县卫健局；责任单位，县民政局。

3。引导专业人员和志愿者进入新时代文明实践中心（所、站），为群众提供心理疏导和情绪支持。教体、工会、团委、妇联等部门要利用各类线上、线下心理服务资源，加强对学生、机关企事业单位员工、妇女儿童等不同人群的心理疏导。牵头单位：县委文明办；责任单位：县教体局、工会、团委、妇联。

4。加强医务工作者、政法干警、社区工作者等一线工作人员心理疏导，由各部门单位分别负责。牵头单位：县卫健局；责任单位：县公安局、有关镇（街）。

（一）各部门单位要将新冠疫情心理服务纳入疫情防控整体工作部署，建立党政领导、部门协作、社会动员的工作机制。

（二）各部门单位结合实际情况，对心理服务提供资金支持，支持心理服务机构人员等参与心理服务工作。

（三）各卫生机构要对不同人群心理健康状况进行评估，及时调整心理服务工作重点。通过委托第三方等方式对有关机构心理服务情况及效果进行评价。

疫情期间科技培训方案篇四

为贯彻落实《关于进一步加强新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预工作的通知》（防控防指[20xx]号）和《省教育厅办公室关于针对新型冠状病毒感染的肺炎疫情开通心理支持热线和网络服务的通知》（教办学函[20xx]号）精神，我校大学生健康成长指导中心开展疫情防控心理危机预防与干预工作，制定本方案。

根据师生实际，采用四级目标人群分级服务，具体如下：

第一级：确诊患者；

第二级：疑似患者；

第三级：个居家隔离人员；

第四级：普通大众。

（一）开展线上科普教育

借助微信公众号，进行疫情心理防护知识宣传与教育，针对性推出并转发权威发布的有关疫情心理危机预防与干预的相关信息，并组织各学院及时转发推送，引导师生做好“抗

疫”防护。

（二）开通抗疫情心理专线

1、学校热线。我校大学生健康成长指导中心紧急开通心理服务热线，热线电话及各号码对应服务时间已于微信公众号公布，我校师生如有需要均可拨打。

2、扬州热线。有需要的师生也可拨打扬州市24小时疫情应对心理援助热线。

注意：扬州市热线服务主要针对因肺炎疫情出现较为紧急情况、急需情绪缓解人群，如您情况尚可，请将时间留给更需要的人。

（三）开通网络心理疏导

我校大学生健康成长指导中心对应心理服务热线，开通网络心理疏导“qq”在线服务，并通过各院心理辅导员公布给全校师生。

（四）组织人员，网络培训

组织心理健康教育专职教师、校级及院级大学生心协成员、班级心理委员、宿舍心晴联络员进行疫情心理危机预防和干预线上培训，认真学习教育部司政司组织的《高校心理援助热线》和《大学生心理应激与应对》专题讲座、中国科协发布的《疫情传播期间心理防护指南》等文件，提升心理健康教育专职教师的心理危机防护干预能力，增强师生心理自助、朋辈互助能力，充分发挥学校、院系、班级、宿舍“四级”预警防控体系作用，相互支持，传递正能量。

（五）启动危机干预机制

发布《致全校学生和家的一封信》，启动“宿舍心晴联络员—心理委员—心理辅导员—大学生健康成长指导中心”四级联防联控体系，组织宿舍心晴员及时填写《宿舍心晴联络表》，由心理委员进行学生心理动态每周统计，并上报至心理辅导员，由心理辅导员对需要帮助的学生开展初步心理疏导，及时干预。

（六）做好开学后学生心理辅导和咨询工作

采用大学生健康成长指导中心心理测评平台，对学生进行心理健康状况普测，同时进行数据分析、风险评估，对于筛选出的需要进行心理危机干预的个体，组织开展心理疏导与干预、跟踪回访，定期提交心理测试及干预回访报告。

疫情期间科技培训方案篇五

校园心理危机是指在学校校园生活范围内，由于各种突发的、重大的危机事件所引起的校园成员心理严重失衡状态。为及时疏导、有效干预学生心理危机，减少或避免因心理问题而引发的伤害事件，及时、有效、稳妥地处置校内可能发生的各种心理危机事件，促进学生健康成长，特制定本预案。

心理危机预防和干预应遵循以下原则：以人为本，安全第一；组织健全，职责明确；预防为先，教育普及；预警及时，重点突出；干预到位，专业科学；支持系统，家校结合。

组长□xxx

副组长□xxx

组员□xxx及各班班主任老师

心理危机的预防与干预工作在组长的统一领导下，副组长的协调下，开展有序的心理危机预防、干预与疏导工作。

- 2、针对师生出现的心理健康问题，采用综合应用干预技术；
 - 3、严格保护受助者的个人隐私。
- 1、为有需要的师生提供心理健康服务；
 - 2、为受影响的师生提供心理危机干预；
 - 3、积极预防、减缓疫情带来的心理影响。

（一）开学前

1、疫情心理防控知识的宣传

每周一次心理教育学习宣传。班主任利用班会课时间，通过网络向全班师生推送疫情防控心理知识，增强心理保健意识，减少和降低由新型肺炎疫情导致的紧张、焦虑、恐惧等情绪困扰和心理压力。

2、开展网络疫情心理辅导和心理咨询服务

（1）学校向师生公布本校心理老师qq号：29025061（孔老师）499075464（刘老师）及邮箱、“尖草坪区一中”公众号平台，为有需要的师生提供心理咨询，同时心理老师为本校有心理困扰的师生及时进行全天网络咨询。

（2）心理老师通过各班调查了解学生疫情及其心理状态，对有需要的学生积极进行心理疏导。班主任要及时并密切关注本班学生的心理健康状况，及时与心理老师交流，以便最快、最有效地为学生提供帮助。

3、开展师生心理健康摸排

各班主任组织对本班学生进行心理健康状况排摸，梳理是否

存在疫情重点地区的返并或者家庭成员中有感染疫情的学生，对疫情学生情绪波动、体育锻炼情况、家庭关注变化等等多方面排摸，密切关注全班每一位学生。

（二）开学后

1、对重点师生开展心理健康筛查，继续进行心理辅导。

（1）对疫情导致出现心理焦虑等问题的师生进行干预与辅导；

（2）对所有有严重负面情绪困扰的师生开展心理咨询与辅导。

（3）密切关注从疫区返回或因疫情出现心理问题的师生，做好跟踪回访，根据不同情况做好心理支持服务，减轻疫情可能造成的心理伤害，促进校园和谐稳定。

2、针对疫情开展心理健康教育活动的

（1）组织全校班级进行疫情防控心理健康教育主题班会；

（2）面向学生或家庭，开设疫情防控心理健康教育网络课。

（一）学生心理居家情绪调节法

1、深呼吸放松法

吸气：深深地，慢慢地，大吸一口气，直到吸不进去，屏住；

呼气：慢慢地，轻轻地呼出来，呼出来，呼出来；

然后，重复上面的步骤3-5次，吸气，呼气