
《工作与家庭的平衡智慧》

【课程优势】

本课程融合了国际上最近三十年顶尖的理论实证，加上大量的案例和练习，让学员从时间管理、婚姻经营、子女教育方面，学到很多先进的理念和技能，从而能轻松地实现工作、生活平衡。

【授课时长】

2天

【课程收益】

- 1、了解工作、生活失衡引起不良后果，加强平衡意识。
- 2、学会工作、生活平衡的智慧
- 3、学会工作、生活平衡智慧 时间管理
- 4、学会工作、生活平衡智慧 婚姻经营
- 5、学会工作、生活平衡智慧 子女教育

【授课对象】

所有希望提升工作与生活平衡智慧的人士。

【课程大纲】

一、工作在左，生活在右

- 1、工作、生活失衡的困惑大讨论
- 2、工作、生活冲突的不良后果分析
- 3、工作、生活双向追求的矛盾与纠结
- 4、案例：《婚姻保卫战》

二、工作、生活如何平衡？

- 1、工作、生活平衡智慧的内涵
- 2、工作、生活平衡策略
- 3、案例：玫琳凯
- 4、案例：杨澜

三、工作、生活平衡智慧：时间管理

- 1、时间管理就是自我管理
- 2、测测自己平常做事的优先顺序
- 3、工作、生活价值矩阵图
- 4、合理时间配置矩阵图

-
- 5、时间价值均衡矩阵图
 - 6、时间管理的二八法则
 - 7、案例：禅师与小和尚
 - 8、练习：生活时间、工作时间重新盘点，重新规划

四、工作、生活平衡智慧：婚姻经营

(一)、爱情银行

- 1、爱情银行的观念
- 2、练习：爱情存款

(二)、爱的语言

- 1、爱的五种语言
- 2、存一进百的智慧
- 3、案例：五对夫妻爱的语言
- 3、练习：探求自己爱的语言
- 4、练习：探索伴侣爱的语言
- 5、练习：探索孩子的爱的语言
- 6、练习：肯定的言语

(三) 了解差异与冲突：

- 1、了解男女差异
 - 1) 、视频：《分手男女》
 - 2) 、讨论总结：男女有哪些差异经常导致冲突？
 - 3) 、盘点自己平常两性起矛盾冲突的那些事，
找自己两性之间的差异，学会接纳，欣赏。
- 2、了解男女冲突
 - 1) 、情绪脑的介绍
 - 2) 、五种冲突模式
 - 3) 练习与讨论：
自己的冲突模式？
伴侣的冲突模式？
你们俩的冲突模式如何影响到你们的关系？
 - 4) 、冲突=危险+机会
 - 5) 、案例：五对夫妻冲突模式分析
 - 6) 、处理冲突的五大要诀

(四)、发展情感智慧

- 1、情绪金字塔
- 2、伤痛-怪罪=亲密关系
- 3、人生的两难
- 4、情绪调节的“五大要诀”
- 5、案例：老婆买到假货，老公嘲笑
- 6、案例：课堂上有人接电话
- 7、练习：情绪调节的“五大要诀”
- 8、转换技巧
- 9、案例：老婆委屈，老公辩护
- 10、练习：转换技巧

(五)、爱的行动

-
- 1、恩情仪式
 - 2、珍珠时刻
 - 3、爱的百宝箱
 - 4、练习：爱的行动与计划

五、工作、生活平衡智慧 子女教育

(以下内容根据孩子的年龄和时间进行选择)

1、大道至简---自然教育法

- 1)、最低要求
- 2)、身教
- 3)、不代办
- 4)、不要求

视频案例：淡定鸭妈妈

视频案例：1岁半宝宝淡定熟练地完全自立

2、胎教

- 1)、胎教的重点
- 2)、胎教的方法

3、早教

- 1) 让孩子回归大自然
- 2) 敏感期

4、儿童良好习惯的培养---温柔地坚持

案例：要吃零食的孩子

5、孩子情商的培训---倾听就是爱，了解中有医治。

视频案例：兄弟争宠

6、青春期孩子的教育：

青春期孩子的特点：

与青春期孩子沟通的技巧：

7、成功儿童技能教养法：

简单介绍，自己买书看