
《工作与家庭平衡智慧》

【课程背景】

现代职场人，尤其是职场精英们，抱怨工作太忙太累，都出现工作与家庭失衡严重的情况，无心顾及家庭需要，有的虽然也用心经营，因为误区太多，家庭幸福指数不高，家庭不仅难成为工作的动力和压力的缓冲站，很多时候还成了阻碍工作上全情投入，让职场人更累更心力衰竭。

【授课时长】

1天

【课程收益】

课程中想告诉大家，家庭幸福指数不高，根源不是要更努力和花更多时间问题，而是有没有智慧问题。

“婚姻经营不是要更努力，而是要更有智慧”；

“做个70分的懒父母，你会得到一个101分的好孩子”。

【授课对象】

所有希望提升家庭幸福感的人士。

【课程优势】

本课程融合了国际上最近三十年大量顶尖的理论实证，加上大量的案例和练习，让学员轻松地学到婚姻经营、子女教育方面很多先进的理念和技能，让忙碌的职场人家庭幸福也变得容易。让家庭变成工作的动力，情绪缓冲站、提高职场人的幸福指数。

【课程大纲】

第一部分：婚恋情商

一：爱的探索

- 1、爱与身心健康
- 2、亲密关系的两难
- 3、爱情的三大因素分析
 爱情三要素模型
 练习：亲密关系评估

二：活在爱中秘诀之：刻意地经营友情、亲情、爱情

- 1、活在爱中的秘诀
- 2、离婚的两个高危险期
- 3、刻意经营友情的重要性

4、“爱情银行”的观念

练习：爱情存款练习

5、爱的五种语言

案例：五对夫妻爱的语言分析

练习：探求爱的语言

练习：肯定的言语

6、“存一进百”的智慧

练习：探求彼此的心灵世界

三：活在爱中秘诀之---有效地处理差异与冲突

1、认识情绪脑

2、处理差异与冲突

冲突=危险+机会

瞎子摸象与双赢原则

3、五种冲突模式

讨论分享：你和伴侣最常见和次要的的冲突模式是哪种？

4、五种冲突应对方式

讨论分享：你们的冲突模式如何影响着你们的亲密关系？

四：和谐的两性关系

差异的种类

视频：《分手男女》

讨论分享：男女有哪些不同？

讨论分享：伴侣带给我们最大的困扰是什么？

给男士的建议

给女士的建议

五：爱的行动

1、恩情仪式

一些特别能促进亲密关系的恩情仪式

2、珍珠时刻

练习：准备计划自己的恩情仪式

练习：分享三个自己的珍珠时刻

3、爱的百宝箱

练习：讨论可增进亲密关系的其他活动

第二部分：子女教育：做个 70 分的懒妈妈，你会得到一个 101 分的孩子。

(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