

稳稳的幸福——魅力女性修炼

课程背景：

每一个成功的男人背后，一定有一个成功的女人，那什么样的女人算是成功的女人呢？社会赋予女人的远远不只一个角色，工作面前你是员工，丈夫面前你是太太，孩子面前你是母亲，父母面前你是女儿，公婆面前你是儿媳……女人，如何能平衡好这些角色？竞争的压力之下，社会不但要求女人要像男人一样工作，还要要求女人像女人一样去生活。社会对女人的要求，远比看起来的要严格。

课程收获：

- 让女人学会转移视线，从关注自己开始，关注身边的人，关注细节和情感；
- 解开女人的心结，帮助女人去打开心扉，接纳存在的，爱所有拥有的；
- 教会女人在面对家庭冲突的时候有一个好心态，用最合适的方式拥有最真实的幸福；
- 在女人的关系中，起着决定作用的是女人的爱、婚姻、家庭、亲子等几个关系，课程通过经历分享，课程等，让女人在处理这几种关系的时候更加通融和得当。

课程时间：1天，6小时/天

课程对象：女性朋友

课程方式：讲座授课 + 经历分享 + 心灵交流

课程领域：幸福婚姻真性情

课程大纲

第一讲：自我认知学会爱自己

一、认识自己

1. 自我接纳的调查
2. 什么是自我形象
3. 自我形象如何造成
4. 自我形象的错误依据
5. 自我形象的正确依据

二、成功打造自我的形象

1. 自我形象的检测
2. 找出自己的风格
3. 最适合你的发型设计
4. 让化妆变成永恒
5. 优雅呈现自己

第二讲：成功的妻子

一、认识与伴侣的差异

1. 男女之间的情感差异
2. 男女之间的角色差异
3. 男女关注点的区别
4. 男女在性需求方面的差异

二、成功妻子要扮演的角色

1. 接纳丈夫
2. 顺服丈夫

3. 敬重丈夫
4. 成就丈夫

三、赢得伴侣的心

1. 妻子的责任是什么？
2. 美丽女人的记号
3. 谦卑与敬重并用
4. 主动取悦的方法
5. 善用温柔
6. 不批判的艺术

第三讲：成功的母亲

一、爱孩子是一门学问

1. 接纳孩子的原则
2. 爱孩子的三种方法
3. 教导的方式
4. 管教孩子的原则

二、正面管教孩子

1. 要搞定孩子，先搞定自己
2. 分辨追求独立与叛逆的不同
3. 叛逆的根源
4. 建立稳固的亲子关系
5. 进入他的世界
6. 培养孩子的三个方式

三、榜样的力量

1. 爱的榜样
2. 让孩子为你骄傲
3. 榜样形成的三种做法

第四讲：婆媳相处之道

1. 婆媳矛盾产生的根源
2. 婆媳关系中双方的心理
3. 心理客观与财务独立
4. 婆媳距离产生爱
5. 婆媳融洽的三个原则
6. 爱他，就爱他的母亲

第五讲：面对婚姻出轨

1. 外遇的重新定义
2. 面对外遇的反应
3. 面对外遇的情绪处理方法
4. 正确的处理方法

第六讲：成功化解家庭冲突

一、如何化解夫妻矛盾冲突

1. 了解家庭冲突的根源
2. 面对冲突首先要怎么做

3. 化解冲突需要用心面对

二、建立家庭畅通沟通方式

1. 认识透明沟通的重要性

2. 如何留心“透明沟通”的障碍

3. 建立家庭成员间的透明沟通模式

4. 通过透明沟通建立透明关系

三、包容的艺术

1. 饶恕的意义

2. 为什么要选择包容与爱

3. 包容的条件和原则

4. 包容是夫妻白头到老的法宝

5. 相互尊重之原则