

职业女性的幸福之路

课程背景：

女人一生在追求什么？古代女性主内，丈夫、孩子、家庭是她的全部；而现代女性的价值不仅体现于家庭之内，也体现于职场上的建树、为社会作出的贡献、对自我生命的追寻和丰富。更广阔的发展天地也意味着更多方面的压力。想要给职场女性全面的关怀，就必须真正了解女性的生活状态和内心诉求。经济社会高速发展带来了压力和机遇，社会和家庭对职场女性的期望和要求越来越多，该如何在各种角色间取得平衡，是职场女性永远关注的主题。有多少职场女性能成为幸福的平衡高手呢？薪酬、婚姻、年龄、健康、教育……究竟哪些因素影响职场女性的幸福感？

课程目标：

- 1) 帮助学员了解自身的心理、情感特点
- 2) 帮助需要理解自身的心理需要与社会的要求
- 3) 帮助需要掌握职场幸福的方法

课程设计：

- 1、培训时间为6个小时
- 2、培训形式以理论讲授为主，结合案例讨论、体验游戏等方式。
- 3、培训对象为企事业单位人员

主训导师：郭笑雪（简介略）

课程大纲：

模块一：话说女人

- 1) 女性的身心灵特点
- 2) 现代女性的幸福与无奈

模块二：职场女性的幸福感

- 1) 幸福概说
- 2) 职场女性的刻板印象
- 3) 职场女性的角色认知与定位
- 4) 当前职场女性的幸福感调查报告

模块三：职场女性幸福力之情绪力建设

- 1、情绪与情感的心理发展
- 2、情绪理论
- 3、积极情绪对幸福的影响
- 4、职场幸福情绪的头号敌人—愤怒
- 5、职场不良情绪的管理大法

模块四：职场女性幸福力之认知力建设

- 1、认知力是什么？
- 2、你的认知决定你的幸福感
- 3、积极认知力的培养
- 4、职场幸福认知的要素—工作的意义感
- 5、职场中幸福认知力的培养

模块五：职场女性幸福力之关系力建设

- 1、关系是什么？
- 2、人的主要关系包含的内容

- 3、和谐的社会关系为幸福带来什么？
- 4、当下幸福关系的困惑—无语时代
- 5、职场幸福关系力的培养大法

模块六：职场女性的平衡术

- 1、你的最重要部分是什么？
- 2、家庭与职场怎么协调？
- 3、发现你的优势
- 4、学会等待与自我突破
- 5、职场女性心理保鲜术

模块七：员工心理帮助计划（EAP）

- 1、员工心理帮助计划的含义及内容
- 2、员工心理帮助计划的模式
- 3、员工心理帮助计划的应用与危机干预方法

备注:以上大纲仅供参考,实际授课根据培训需求适当调整