

# 工作生活平衡的艺术

## 【课程目标】

- 1、学会如何平衡工作与生活；
- 2、改善自己与自己的关系，进而改善家庭关系；
- 3、缓解压力，积极乐观地生活；
- 4、增加觉察能力，提升自我价值；
- 5、增加幸福感，让生命绽放。

## 【课程特点】

体验式教学，学员在轻松、愉快中进行自我觉察，学习会平衡家庭和工作，  
让家庭更和谐

## 【课程大纲】

### 模块一：什么是幸福的人生？

- 1、关于幸福的误区
- 2、什么是幸福？

积极心理学关于幸福的研究；

- 3、幸福的人生在于平衡

活动：平衡轮圈

### 模块二：找到你自己的平衡方法

- 1 . 找到自己的生命意义——取舍的艺术
- 2 . 卓有成效的精力管理——学会拒绝
- 3 . 亲密的艺术——萨提亚一致性沟通