

疫情下的家庭关系经营技巧

讲师：张砾匀

课程背景：

1. 如何让丈夫愿意做家务？
2. 丈夫疫情间表现很好怎么夸？
3. 如何养成孩子好的生活习惯？
4. 孩子在家上课不认真怎么办？
5. 如何让父母不再干预小家庭事务？

本课程从心理的角度带领您经营幸福家庭！

课程收益：

1. 掌握夫妻关系相处技巧
2. 掌握亲子关系相处技巧
3. 掌握处理代际关系冲突技巧

课程时长：1.5 - 2 小时

授课形式：线上+视频演示+案例分析+现场答疑

课程大纲：

一、 疫情下的家庭现状

1. 吃、骂、睡
2. 吃、乐、学
3. 为什么家与家不一样？

二、 如何打破情感隔离

1. 家人之间不亲密的罪魁祸首——情感隔离
2. 情感隔离的四大因素
 - (1) 工作
 - (2) 手机
 - (3) 孩子

(4) 吵架

3. 情感隔离背后的心理需求

三、 夫妻相处技巧

1. 夫妻关系测试

2. 不幸婚姻五大致命伤

3. 幸福婚姻五大共识

4. 依恋关系对婚姻关系的影响

5. 把爱表达出来

四、 亲子相处技巧

1. 错位的三种亲子关系

2. 正确的亲子关系序位

3. 单亲家庭的亲子关系相处技巧

4. 孩子好习惯养成法

五、 化解婆媳冲突技巧

1. 婆媳冲突的实质是权力之争

2. 聪明媳妇跟笨媳妇的区别在哪里？

3. 忌“愿赌不服输”

4. 化解婆媳关系四步策略

结束语：让爱流动，家才是心灵的港湾，才是滋养我们的地方！