

女性权益维护及自我发展

讲师：张砾匀

■ 课程背景

“中国将更加积极贯彻男女平等基本国策，发挥妇女‘半边天’作用，支持妇女建功立业、实现人生理想和梦想。”习近平主席一直关注妇女的成长以及价值的体现；在保护妇女的同时，也促进以法律的形式保护和支持妇女建功立业、实现人生理想和梦想。在此大好形势下，作为女职工，我们如何在企业中发挥自身价值，实现自己的人生理想和梦想，需要三个方面的能力：一是工作能力，二是自身压力管理能力，三是平衡家庭培养健康成长的孩子的能力。

■ 授课时长 1 个小时

■ 授课形式

线上，互动式教学，讲授与案例相结合

■ 课程大纲

■ 第一部分：新时代女性自我成长五要素

- 排列展示：家庭、事业、学习、健康、独立五者的关系
- 家是起点也是终点
- 健康是我们的加油站
- 学习是发展的源泉
- 事业是女人的自我价值感的呈现
- 我们要做自己的主人

■ 第二部分：女性“四期”保护

- 孕期
- 生育期
- 哺乳期
- 生理期

■ 第三部分：特殊期的心理调适策略

- 备孕的心理调适
- 孕期的心理调适
- 哺乳期的心理调适
- 特殊期如何处好夫妻关系？

■ **第四部分：教育孩子关注五个点**

- 良好的五大关系
- 提升孩子的高自我价值
- 提升孩子的自信
- 培养安全的依恋模式
- 培养阳光健康的孩子

结束语：心智成熟的女人才幸福！