

## 《做幸福健康的职业女性》

讲师：张砾匀

**课程背景：**现代社会，职场女性不但要在职场中实现自我价值，还需要照顾到家庭，压力相对来说会比较大，而且这个社会对女性的要求也已经越来越高，希望我们不但实现经济独立，还要实现心理独立。那如何做一名幸福健康的职业女性、拥有平衡的让自己无憾的人生？本课程带领你一起找到答案！

### 课程收益：

1. 掌握事业、家庭、家庭、自我平衡的技巧
2. 掌握实现自我成长，拥有自如人生的技巧

**课程时长：**1 小时

**授课方式：**线上授课+技巧练习+案例分析+视频演示+现场答疑

### 课程大纲：

第一节：为什么我不能实现平衡人生？

#### 一、案例分析

1. 有五家连锁店的女老板遭遇婚姻变故。
2. 由职场退回家庭的昔日姐妹找不到北了
3. 工作与家庭的冲突让自己活得一地鸡毛
4. 案例思索：到底发生了什么？

#### 二、人生五样测试

#### 三、影响我们实现平衡三个要素

1. 人生规划
2. 意识和意愿
3. 能力

第二节：事业、家庭、健康与自我的平衡技巧

#### 一、成为自己人生的掌舵人

#### 二、发挥女性在职场中的优势

三、尊重职场规则，主动出击（一位人力总的事业发展轨迹）

四、让另一半成为你的加油站和“搭档”

1. 忌托付心态

2. 学会“管理”丈夫

3. 合理分工，小步快跑

五、经营两人的小三观

1. 婚姻家庭观（关系序位、家庭分工、家庭关系、家庭目标）

2. 性观

3. 经济观

第三节：实现自我成长

一、什么是自我成长

1. 为什么经济独立的女性中近 80%的心理不独立

2. 什么心理独立？

3. 什么是自我成长？

二、五力成就自如人生

1. 健康力

2. 幸福力

3. 经济力

4. 学习力

5. 适应力

三、女性自我成长技巧

1. 心有所属

2. 自我赋能技巧

3. 表象训练

4. 建立社会支持系统