

《2020-智慧女性要“六稳”》

课程导读：

如果将生命比喻成一根木头，你是要用贤惠燃尽一生，还是以时光为斧雕刻成艺术品？如果将生命比喻成一条曲线，你是从30岁开始安心做世人眼中的“豆腐渣”，还是要拥有一个不断增值的人生？2020-中国智慧女性要“六稳”：即“稳工作”“稳健康”“稳家庭”“稳理财”“稳增长”“稳资源”，在中国新百年规划中，抓住中国女性在社会角色中存在的突出问题，分别从健康才能更好的工作、物质是家庭和谐的基础、自我学习与搭建社会支持系统是幸福的保障等维度发力，真正做到“修身、齐家、治国平天下”的行稳致远的智慧女性。

让我们在80岁仍然会收到男人送上的TIFFANY！

学员收获：

- 1) 智慧女性—拥有自我品牌的意识和独立的人格，使我们无需寻找安全感。
- 2) 智慧女性--事业的成功是外表的自信，良好的人际互动是内心幸福感的由来。
- 3) 智慧女性--懂得心理健康，其身心才是健全的。
- 4) 情商是改善人际关系的重要条件，体现在人际交流和处理复杂人际关系问题中。
- 5) 智慧女性--面临工作压力、家庭变故、突发事件时，良好的社会支持会妥善处理这一切。
- 6) 智慧女性--情绪与情商恰到好处的呈现，会减少诸多麻烦。
- 7) 智慧女性--用有限的知识去打开无限的可能，游刃有余生活在压力过度的环境中。

课程时间：1-2天/（天/6小时）

培训形式：视听赏析、情景模拟、案例解析、分组研讨、现场答疑。

课程内容：

前言：2020“六稳”中国智慧女性自我品牌

壹·2020中国智慧女性“稳工作与稳健康”

（壹）稳工作——履约社会责任

1. 职场角色与高情商团队协作
 - 1) 职业人角色责任
 - 2) 将无意识转换成有意识
 - 3) 完美团队实现多元化目标
 - 4) 职场处事之和为贵原则
 - A. 职场“和为贵”之“对上”关系
 - B. 职场“和为贵”之“平级”关系
 - C. 职场“和为贵”之“对下”关系
2. 职场自我察觉—搭建理性与感性的互动桥梁
 - 1) 意识自身情压的临界值
 - 2) 精确的自我评估（PDP解析）
 - 3) 扬长避短的智囊团
3. 职场自我管理—尊重与喜欢的力量
 - 1) 做到尊重的思维和行为
 - 2) 努力喜欢不同的人 and 事
 - 3) 对自己的尊重与喜欢

（二）稳健康——践行万物之本

1. 世界卫生组织“世界心理健康日”
 - 1) 5.25 的“我爱我”心理健康节
 - 2) 心理健康的定义和特征
 - 3) 心理健康的十项标准
 - 4) 心理健康之 SDS 测试
 - 5) 心理健康之安全感
2. 健康在于养生之法
 - 1) 《黄帝内经》之中国式养生
 - A. 魅力女人四季养生法
 - B. 人身三宝——精、气、神
 - C. 不同体质人的养生方法
 - 2) 五年养生换容颜
 - A. 心情缔造美丽神话
 - B. 延缓衰老的小技巧
 - 3) 女人特殊时期特别关爱
 - A. 做经期里的百分百女人
 - B. 要宝宝也要美丽
 - C. 产后保养——让昔日容颜重现
 - D. 呵护自己——让美丽在更年期绽放

二 . 2020 中国智慧女性 “稳家庭与稳理财”

(一) 稳家庭——大情与小爱的博弈

1. 中国式婚姻的爱情保鲜术
 - 1) 温情的嫉妒是一种美
 - 2) 没有一个男人可以抗拒女人的撒娇
 - 3) 收放自如的吵架哲学
 - 4) 眼泪，是制服男人的重武器，但是，宝剑不轻易出鞘
 - 5) 女人要像良质米，有点黏又不会太黏
2. 大情于婚姻--相夫有方
 - 1) 辅助丈夫制定目标
 - 2) 做个会“听话的贤妻”
 - 3) 永保吸引力的十个要诀
 - 4) 成就完美妻子三法
 - 5) 吵架遵守“八不”原则
 - 6) 付出有度，保留自爱
 - 7) 做应对感情风波的高手
3. 小情于子女--学会成为孩子的一部分
 - 1) 如何帮助孩子制订他的成功目标——学前年龄段
 - 2) 孩子生长蓝图中目标的提示方法——小学年龄段
 - 3) 父母榜样的力量——中小小学年龄段
 - 4) 如何对待孩子的逆反心理
 - 5) 如何让孩子学会做决定
 - 6) 如何让孩子愿意接受他人的想法
 - 7) 如何赏识孩子效果更好
 - 8) 如何与孩子有效地沟通

- 9) 如何对待淘气的孩子
- 10) 教子有方——精英人士如何培养领袖孩子

(二) 稳理财——稳定增长的财富管理

1. 中国女性常规理财项目
 - 1) 买房
 - 2) 买基金
 - 3) 买黄金等
2. 科学规划现在与未来的资源
 - 1) 投资
 - 2) 保险
 - 3) 养老
 - 4) 教育等
3. 家庭财务的诊断与家庭风险管理
4. 非工资收入大于总支出的稳增长

三 . 2020 中国智慧女性 “稳增长与稳资源”

(一) 稳增长——懂得爱学习

1. 极尽奢华的梦想——珠宝
 - 1) 珠宝见证惊世骇俗的爱情
 - 2) 珠宝的价值分析与市售珠宝类型
 - 3) 世界珠宝奢侈品牌故事
- 2 . 世界名画鉴赏——艺术与品味的融合
 - 1) 世界上最古老的图画
 - 2) 文艺复兴“三杰”——拉斐尔、米开朗基罗、达芬奇
 - 3) 后印象派——文森特·凡·高
 - 4) 非物象画派——巴勃罗·毕加索
- 3 . 葡萄酒鉴赏——气氛与感官的享受
 - 1) 葡萄酒的种类
 - 2) 饮用葡萄酒的艺术
 - 3) 葡萄酒的文化礼仪

(二) 稳资源——搭建社会支持系统

1. 人际关系管理--影响力艺术
 - 1) 同理心
 - A. 感受到其它人的情绪
 - B. 了解别人的观点
 - C. 积极关心他人
 - 2) 冲突管理
 - A. 减少意见相左
 - B. 协调出共识之能力
 - 3) 建立联系
 - A. 培养及维持人脉
 - B. 人际关系黄金法则
2. 搭建社会支持系统
 - 1) 哈佛大学 76 年跟踪研究成果

- 2) 中国人的朋友圈
- A. 大家庭的亲属关系
 - B. 同窗的同学关系
 - C. 职场的同事关系
 - D. 社区的邻里关系
 - E. 社会的爱好社群

感谢您的浏览与保存，顺祝一切顺利!