
《职业女性身心健康修炼术》

课程时间：1天/6小时

课程人数：20-30人为佳

培训形式：视听赏析、情景模拟、案例解析、分组研讨、现场答疑。

学员收益：

- 1) 收获心理健康与心理不健康的知识和表现；
- 2) 认识情绪管理与压力缓解的重要性；
- 3) 理解不同人应对压力的不同反应；
- 4) 掌握自我调整与人际互动技巧；
- 5) 发现问题解决的思路与步骤；
- 6) 学会平衡工作、生活、人际、任务中情绪上和身体上作用的关系。

课程价值：

- 1) 不懂得心理健康的人，其身心是不健全的。
- 2) 情绪与压力管理是职场女性均衡人生的必修课程。
- 3) 职场女性的心理健康是稳定和提升组织绩效和人文关怀的基础。
- 4) 情商是一种基本生存能力，他决定你其它心智能力的表现。
- 5) 在事业取得成功的过程中，良好的职场人际互动是获得职场成功的基本素质。
- 6) 管理情绪是职场女性的能力，失控的情绪会导致诸多麻烦，提升情商水平迫在眉睫。
- 7) 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。
- 8) 当人们面临工作压力、家庭变故、突发事件时，良好的情商是妥善处理这一切的必备素质。
- 9) 当人们面对悲伤、失恋、离婚等诸多生活中的不如意时，需要情商来调适自己的身心健康。
- 10) 提升情商，使我们能够用有限的知识去运作无限的世界，更适合当前压力过大的生存环境。

课程内容：

壹．职业女性“自我认知与接纳”

1. 附能体验练习——解读你的情绪——情绪可以传染
2. 解图——情绪作用脑图
3. 世界卫生组织“世界心理健康日”
4. 5.25的“我爱我”心理健康节
5. 心理健康的定义和特征
6. 心理健康的十项标准
7. 心理健康之安全感
8. 自我特征与他人特征认知(PDP性格测试)
9. 心理健康之 SDS 测试
10. 抑郁与焦虑情绪的认知与觉察
11. 心理健康之思维的力量

二．职业女性“幸福情商”法则

1.三图解情商

- 1) 识图——解读你的情绪
- 2) 解图——情绪作用脑图
- 3) 绘图——社交地图

2.情商的本质

- 1) 情商的定义
- 2) 情商的研究成果
- 3) 人事职能=人际智能+内省智能
- 4) 情绪智力拓展的五个主要领域

3.情商的自我成长过程

- 1) 构建“自我意识--中立模式”
- 2) 将无意识转换成有意识
- 3) 置身事中与置身事外的情绪曲线

4.自我察觉—搭建理性与感性的互动桥梁

- 1) 意识到自己情绪的变化
 - a) 解读自己的情绪
 - b) 体会到情绪的影响
- 2) 精确的自我评估（PDP 解析）
 - a) 了解自己的优势和劣势
 - b) 扬长避短的智囊团

5.自我管理—让情绪为我所用

- 1)情绪自制力
 - a) 能够克制冲动及矛盾的情绪
 - b) 合理情绪疗法
 - c) 注意力转移法
 - d) 放松调整法

6.社交察觉—你的雷达

- 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

7.人际关系管理--影响力艺术

- 1) 冲突管理
 - a) 减少意见相左
 - b) 协调出共识之能力
- 2) 建立联系
 - a) 培养及维持人脉
 - b) 人际关系黄金法则

三．职业女性“均衡人生”艺术

1.均衡人生的五大管理

- 1) 健康均衡
- 2) 事业均衡
- 3) 情爱均衡
- 4) 人际均衡
- 5) 魅力均衡

2.情绪盲的代价（案例）

- 1) 好斗之人的忏悔
- 2) 抑郁的社会问题
- 3) 不懂爱的青少年

3.家庭与婚姻中的情商之路

- 1) 保卫婚姻
- 2) 拯救情感
- 3) 积极的情绪传染
- 4) 亲密的情感是一剂良药
- 5) 启心的儿童教育
- 6) 小霸王修炼记

4.情商教育改变命运

- 1) 运用你的情绪评量尺
- 2) 当我们面临压力时
- 3) 当我们身心疲惫时
- 4) 情绪时间表
- 5) 情绪素养的预防作用
- 6) 安全的港湾

5.健康生活从生物钟开始

6.保持健康生活方式

7.搭建社会支持系统

- 1) 家庭
- 2) 朋友
- 3) 同事

谢谢您的浏览与保存，顺祝一切顺利!
