

《魅力女性 幸福人生》

21 世纪职场新女性之魅力女性幸福人生培训方案

一、课程背景：

本培训课程专门针对现代职场女士面对的职场压力与困惑，情绪低落幸福感下降这一职场现象，经过全面深入调研与分析，围绕魅力女性幸福人生课程的五大板块，帮助女性朋友提升职场及人生幸福指数。此次一年一度的三八妇女节来临之际，尽我所能，给奋斗在各行业职场上的女性朋友们的一份问候。

二、课程收益：

正确认知女人完美人生的维度

正确认知女性魅力，让美丽释放能量

全面认识女性在职场中的优势，充分利用好女性性商

掌握提升职业素养的技能，增强职场生存法宝

正确认知健康人生之五方面，保持阳光心态，享受幸福人生

三、授课方式：

采用讲授、视频、讲授、实操演练、案例分析、体验游戏、头脑风暴、实例演练等相结合的方式，具有极强的针对性、指导性、实操性、示范性。

四、课程时间：

1 天（6 小时）

五、课程简概：

一.马氏需求理论与女性压力管理

1. 了解自己，从尊重十五发展规律开始
2. 大家谈压力——头脑风暴
3. 女性压力管理

二.魅力

1. 魅力是一种巨大的能量
2. 什么样的女性最具魅力
3. 打造魅力女性

三.职场女性的优势

1. 谁说女子不如男——优势在哪里

2. 女性职场优势

3. 用好您的职场性商

四. 职场生存金钥匙——职业素养

1. 什么职业素养

2. 职业素养之知识层面

1) 高效办公

A、轻松不如办公室

B、办公桌会说话

C、职场礼仪有学问

D、让总结为您来说话

2) 经营同事

A、增加同事对您的认同

B、与同事说话掌握分寸

C、如何成为办公室明星

3) 应对上司

A、与上司保持良好的沟通

B、获得上司赏识的办法

C、与上司相处注意细节

4) 做好自己——给您十个能量棒

3. 职业素养之技能层面

1) 思维决策

2) 有效执行

3) 团队协作

4) 沟通表达

5) 职业管理

4. 职业素养之态度层面

1) 忠诚敬业

2) 承担责任

3) 主动进取

4) 积极思维

5) 用于行动

五 . 获得健康人生

1、健康人生的含义

2、身体健康

3、心态健康---给您快乐的八大工具

4、社会适应

5、道德健康