

打造职场女性幸福力

主讲老师：唐黛琳

培训对象：企业员工

课程时间：1天（6小时/天）

授课方式

理论讲授、案例分析、短片观看、头脑风暴、培训游戏、示范指导及模拟演练

课程目标

- 掌握幸福的内涵，了解获取幸福的密码。
- 树立职场阳光心态，快乐工作，乐在工作。
- 建立积极心态，学会自动自发，创造快乐幸福的工作和生活方式。
- 树立感恩意识，少抱怨，多付出，学会珍惜拥有的一切。
- 帮助员工化解压力，减少员工抱怨，提高工作效率和积极性。
- 掌握保持积极情绪的方法，让一切问题都迎刃而解。
- 快速引导调整易怒、暴躁、忧郁或恐慌情绪，降低攻击性。
- 让学员充分认识到家庭和谐对个人健康与事业的影响程度。
- 让学员明确自己在家庭幸福和谐中扮演的角色和责任。
- 学会如何经营夫妻和谐之道，促进夫妻关系更加和谐融洽、亲密无间。
- 学会建立良好的亲子关系，做一名既优秀又幸福的家长。

课程大纲：

第一模块：幸福概述篇

导入：你觉得现在的自己幸福吗？

一、 如何定义幸福？

二、 打开幸福的开关

- 一、 积极心态是人类的天性
 - 二、 与幸福密切相关的 3 个生理指标
 - 三、 刺激“快乐神经”，提升幸福感
1. 多巴胺:激发欲望
 2. 内啡肽:帮助隐藏身体的痛苦
 3. 催产素:爱的激素
 4. 血清素:情绪的调节剂

第二模块：压力情绪篇

心理测试：你的压力大吗？

一、 什么是压力？

二、 探寻压力源——压力从何而来？

1. 人格因素
 - A型人格与B型人格
2. 生活因素
3. 工作因素

三、 压力的双重性:积极压力与消极压力

四、 压力与情绪对工作的影响

五、 缓解压力的七项关键技能

1. 目标管理
2. 时间管理
3. 问题解决
4. 情绪管理
5. 心态调整
6. 有效沟通
7. 减压放松

案例分享：世界 500 强企业的减压之道

六、 职场减压保健方法

1. 颈椎、腰椎放松现场练习
2. 久坐伏案工作者的保健方法
3. 正念减压 活在当下

4. 运动与压力:办公室压力操

现场演练：瑜伽减压保健动作

正念冥想放松法

七、 情绪管理技巧

1. 认识情绪对人的身体、心理的影响
2. 情绪管理 ABC 法则
 - 案例分享：诱发不良情绪的常见不合理信念及矫正术
 - 重新构建负面认识与心智模式
 - 现场练习：用 ABC 理论重建积极心态
3. 驱除“黑点思维”，培养乐观心态
4. 学会宽容，接纳自己和他人
5. 8 大提升幸福感的自我激励法
6. 不良情绪的“STOP”技术
7. 应对焦虑的八大方法

第三模块：爱情婚姻篇

一、 爱情心理学

1. 吊桥理论
2. 恋爱 SVR 定律
3. 外貌对婚姻的长期影响力并没有那么大
4. 金钱不是婚姻的“特效药”

游戏测试：了解你的两性关系质量

二、 女人与男人的不同情感需求

1. 女人需要关心，男人需要信任
2. 女人需要尊重，男人需要感激
3. 女人需要理解，男人需要接受
4. 女人需要忠诚，男人需要赞美
5. 女人需要体贴，男人需要认可
6. 女人需要安慰，男人需要鼓励

三、 夫妻和谐相处的三多三少四处

1. 多关心对方的变化;
2. 多发现对方的优点;
3. 多讲正面的话;
4. 少抱怨;
5. 少指责;
6. 少误会。
7. 多想对方的好处;
8. 欣赏对方的长处;
9. 体谅对方的难处;

10. 包容对方的短处。

练习：双方意见不一致或情绪失控时，怎么办？

三、 获得幸福婚姻的七大法则

法则一：完善你的爱情地图

法则二：培养你对配偶的喜爱和赞美

法则三：彼此靠近而不是远离

法则四：让配偶影响你的决定

法则五：以温和开场，用妥协收场

法则六：学会和问题和谐相处

法则七：创造共同意义

第四模块：亲子关系篇

现场测试：你是合格的家长吗？

一、 家庭教育的科学理念

二、 国内教育5大误区

三、 孩子常见的问题分析

四、 如何建立亲密的亲子关系

五、 如何与孩子良好地沟通？

1. 不评论，不批判

2. 说事实，说感受

3. 多理解，多倾听

4. 先处理情绪，再处理事情

5. 亲子沟通秘笈之6说&6不说

练习：如何与孩子非暴力沟通？

六、 正面管教孩子的四个标准

七、 培养优秀孩子的九大智慧

八、 优秀家长必备的十大习惯