

《工作与生活的平衡之道》课程大纲

【课程背景】

激烈的市场竞争需要我们调整好心态迎接不同的挑战，而家庭作为心灵歇息的港湾，隔绝外部负面情绪的侵入是维持精神健康的关键所在。学会必要的心理常识与自我心理的调节技巧，可以保证繁重的工作不对自己的家庭、亲人等产生消极影响，从而合理地协调工作与家庭生活的关系，获得幸福感。然而工作的繁重与家庭的繁琐总在不知不觉中扰乱我们的心情。如何在进入家门之前抛下工作的烦闷情绪？如何适时转换生活中的不同角色？

【课程收益】

- 1、通过课程讲解使学员了解平衡工作与生活的关系是人人渴望的一种美好的生活状态。
- 2、通过学员使学员掌握平衡工作与生活的具体方法。
- 3、通过学习使学员回归工作的激情时刻，享受生活的美好状态。

【课程时间】 半天（3课时）

【培训方式】 案例解析、视频教学、情景教学、互动教学

【培训对象】 企业中高层管理者、优秀员工

【培训内容】

一、什么是平衡

- 1、平衡是一种生活状态
 - 2、平衡是中庸的智慧（视频教学：平衡智慧）
- 2、有关平衡的认识与误区

二、平衡事业与家庭的重要性

- 1、自我觉知：工作与家庭之于我
- 2、事业对于人生意味着什么？
- 3、家庭对于人生意味着什么？
- 4、事业与家庭真的是“鱼”与“熊掌”吗？
- 5、互动话题：我们正在经历的冲突

三、平衡事业与家庭的策略

- 1、互动话题：如何有效平衡工作与家庭
- 2、清理事业与家庭的关系——找到平衡点
- 3、了解不同角色的角色期待
 - 【1】女性能量四大面向
 - 【2】男人的心思你要懂
- 4、成功进行角色转换与角色扮演
- 5、伴侣相处三法
 - 【1】表达需求
 - 【2】直接指令
 - 【3】身份觉察
- 6、做孩子的榜样，你的幸福决定孩子未来
 - 【1】连接，表达爱
 - 【2】做自己
 - 【3】支持与陪伴
- 7、职业倦怠——别让它发生在你身上
 - 【1】事业是否只是男人需要考虑的事情
 - 【2】女性要成为事业的阻力还是事业的助力
- 8、成年中期职业发展特点——提升满意度
- 9、确定优先顺序——生命的序列
- 9、家庭事业平衡落实行动

五、总结

这世上只有一种成功，就是用自己喜欢的方式度过这一生

