

《做幸福健康的职业女性》课程大纲

【课程背景】

现代社会，职场女性不但要在职场中实现自我价值，还需要照顾到家庭，压力相对来说会比较大，而且这个社会对女性的要求也已经越来越高，希望我们不但实现经济独立，还要实现心理独立。那如何做一名幸福健康的职业女性、拥有平衡的让自己无憾的人生？

【课程收益】

- 1.掌握事业、家庭、家庭、自我平衡的技巧。
- 2.掌握实现自我成长，拥有自如人生的技巧。

【课程时间】 3课时/半天

【课程对象】 全体女性员工（男性员工也可参加）

【授课方式】 激情授课、技巧练习、案例分析、视频演示、现场答疑等

【课程内容】

一、女性地位的变迁

1. 原始社会：女采摘男狩猎
2. 封建社会时期：藏起来的附属品，三从四德
3. 五四时期：启蒙阶段
4. 现代社会：男女平等
5. 中国女性的生命价值与幸福感
6. 世界上什么东西在贬值
7. 中国世俗价值体系中被分档的女人

二、新时代女性的幸福力

1. 成为自己人生的掌舵人
2. 发挥女性在职场中的优势
3. 尊重职场规则，主动出击（一位人力总的事业发展轨迹）
4. 让另一半成为你的加油站和“搭档”
5. 忌托付心态
6. 学会“管理”丈夫
7. 合理分工，小步快跑
8. 经营两人的小三观
9. 婚姻家庭观（关系序位、家庭分工、家庭关系、家庭目标）
10. 经济观

三、实现自我成长

1. 什么是自我成长
2. 为什么经济独立的女性中近 80%的心理不独立
3. 五力成就自如人生

健康力

幸福力

经济力

学习力

适应力

四、女性自我成长技巧

1. 心有所属
2. 自我赋能技巧
3. 表象训练
4. 建立社会支持系统

五、如何做到家庭与事业的平衡

1. 分清自己在家庭与工作中的角色
2. 工作之余要有自己的生活与娱乐交际

3. 让家人了解自己的工作
4. 及时调整自己的情绪
5. 教育好子女
6. 婚姻生活八忌
7. 聪明妻子的六条黄金法则