

《走出双重困境，寻找繁忙中的宁静》

——掌握情绪，实现工作与生活的完美平衡》

讲师：刘寻

【课程背景】

你是否感觉自己陷入了这样的困境？你是否希望能够掌握情绪，实现工作与生活的完美平衡？

如何在繁忙的工作日程中找到平衡点？这成为了一个巨大的挑战。在现代快节奏的职场生活中，许多人陷入了双重困境：工作繁忙占据了他们大部分的时间和精力，而生活的各个方面却经常被忽视。这种失衡的状态给人们带来了巨大的压力和焦虑，使得他们渴望能够找到一种在忙碌中寻求宁静的方法。

我们应该如何摆脱这个双重困境，找寻繁忙中的宁静呢？如何才能掌握自己的情绪，找到工作和生活的完美平衡点呢？我们的情绪受到挑战，我们感到力不从心，我们渴望寻找一种方法来走出这个双重困境。这一问题急需解决，因为它关系到我们每个人的职业成长和幸福生活。

通过这门课程，您将学会分析和理解自己的情绪，掌握自己的情绪，学会在工作和生活中找到均衡，把控自己的时间和精力，在职场竞争中保持冷静，在家庭和社交中找到宁静。在掌握情绪管理技能的同时，还能增强自信，提高工作效率，增进人际关系，最终实现职业和个人生活的和谐共融。让我们一同走出双重困境，找寻那份属于每个人的宁静。

【课程收益】

一、组织收益：

- **提高员工效率：**通过教授情绪管理和工作生活平衡技能，员工能更专注工作，提升工作效率。
- **增强团队凝聚力：**促进员工间的沟通与理解，增强团队合作精神。
- **减少职场焦虑和压力：**员工学会平衡工作与生活，减轻职业压力，从而降低员工流失率。
- **塑造健康企业文化：**推动员工健康成长，塑造人本关怀的企业文化，提高组织形象。

二、个人收益：

- **情绪掌控能力提升：**学会分析和管理自己的情感，更冷静应对工作和生活中的挑战。
- **工作生活平衡：**掌握平衡技巧，实现工作与家庭、社交生活的和谐共融。
- **增强人际交往能力：**通过理解自己和他人的情感，提高人际沟通能力。
- **提升个人幸福感：**找到个人的宁静与平衡，增加生活满足感和幸福感。
- **职业成长助推：**增强自信，促进职业发展和个人成长。

【课程时间】 1-2 天，6 小时/天

【课程对象】

- **职场新人：**帮助初入职场的员工了解并适应职业生涯的挑战，学会平衡工作和生活。
- **中层管理人员：**为管理岗位的人员提供情绪管理和团队协调的技能培训。
- **高层领导：**协助企业决策者更好地理解和引导团队，营造积极的工作氛围。
- **远程办公员工：**对于在家工作或灵活工作时间的员工，提供有效的时间管理和情绪控制技巧。
- **职业转型者：**对于职业生涯转型或转行的人士，协助适应新环境的挑战。

- **家庭与工作双重角色者**：特别针对扮演多重角色的人士，例如职业母亲或照顾家庭的人士，提供平衡技巧。
- **学生或即将毕业生**：为即将进入职场 的学生或毕业生提供职场所需的情绪管理和生活平衡技能。
- **人力资源专业人员**：对于专注于员工福利和组织文化的 HR 人员，提供实用的培训和指导方法。

【课程大纲】

开场导入：破冰分组&课堂约定

第一讲 工作家庭难平衡，自我价值难实现

一、你是如何平衡工作与家庭的？

(一) 案例分析：现实生活中的平衡失败与成功

1、平衡的定义和重要性

1.1 讲解方式：幻灯片展示，结合案例分析

(二) 学员自述：个人工作与家庭的平衡经历

1、收集学员的个人经历

1.1 讲解方式：分组讨论，分享总结

二、价值拍卖寻找内心价值感

(一) 互动游戏：价值拍卖行为模拟

1、价值的探索与认知

1.1 讲解方式：互动拍卖游戏

(二) 反思与讨论：价值认知与日常生活的联系

1、个人价值与工作家庭平衡的关联

1.1 讲解方式：小组讨论，全体分享

三、平衡自查表

(一) 工具介绍：平衡自查表的使用

1、自查表的设计理念

1.1 讲解方式：演示，实操练习

(二) 实际运用：如何将自查表应用到生活中

1、根据自查结果制定计划

1.1 讲解方式：小组作业，展示讨论

四、普通人的动态平衡：共享单车的平衡模型

(一) 模型介绍：共享单车的平衡原理

1、共享单车作为工作与生活平衡的隐喻

1.1 讲解方式：视频展示，讲解解读

(二) 实际应用：如何将模型应用到职场生活

1、动态平衡的实际操作与实施

1.1 讲解方式：角色扮演，现场模拟

第二讲 家家有本难念经，失衡原因各不同

一、心理测试：不同情境下的平衡状态

(一) 测试设计：量表选择与测试流程

1、量表的科学性和适用性

1.1 讲解方式：互动测试，现场解读

(二) 测试反馈：个人平衡状态的解读与分析

1、针对测试结果的个人建议

1.1 讲解方式：一对一指导，小组分享

二、压力下的失衡与有效压力应对

(一) 压力与失衡：压力来源和失衡的关系

1、压力产生的机制与失衡的影响

1.1 讲解方式：案例分析，小组讨论

(二) 压力管理：有效的压力应对策略

1、放松技巧和时间管理

1.1 讲解方式：实地演练，角色扮演

三、失衡六大典型问题情境（角色模拟，互动讨论）

(一) 情境分析：失衡的六大典型问题情境

1、每个情境背后的心理动因

情境 1：奢求太多

情境 2：工作特殊

情境 3：角色多重

情境 4：精力不足

情境 5：情绪不稳

情境 6：自律不够

1.1 讲解方式：角色模拟，现场讨论

(二) 解决方案：针对各情境的应对策略

1、实际操作的技巧和方法

1.1 讲解方式：分组讨论，全体分享

四、共享单车动态平衡模式与“三自一体”平衡法

(一) 模式理解：“三自一体”平衡法的解读

1、理论背景与实际操作

“三自一体”：身体是基础，自信是前提，自控是关键，自知是根本

1.1 首先，为身体添柴加火

1.2 自信，转“危”为“机”

1.3 自控，保持专注和自律

1.4 自知，活出人生意义

第三讲 你好，压力君——建设积极心理，掌控情绪压力

一、诊断：你的压力有多少？

(一)、重压之下，不堪一击？

1、压力的定义和来源

2、如何识别压力的迹象

3、团辅活动：你的压力气球

1.1、分组讨论：用气球形容压力

1.2、案例分析：如何爆破压力气球

(二)、诊断工具：压力状况测试表

- 1、测试介绍
- 2、实际操作
- 3、分析结果和讨论

二、初识压力君

(一)、活动：画出压力君

- 1、压力形象的创造
- 2、个人作品展示
- 3、讨论：压力的个体差异

三、探索你的压力来源？

(一)、讨论：情景与压力

- 1、分析常见压力情景
- 2、个人经历分享

(二)、深度探索压力源

- 1、找到压力的根源
- 2、解密压力源：自身需求 VS 他人期待
- 2.1、互动讨论：压力与期待

四、自我评估用脑习惯

(一) 左脑 VS 右脑

- 1、理论介绍：脑部结构
- 2、个人测试与分析
- 3、左右脑特性分析

分组讨论：自我左右脑倾向

(二) 掌中大脑：不得不提的三脑原理

- 1.1 三脑模型
- 1.2 三脑功能与压力关系
- 1.3 实际操作：三脑功能体验

(三) 压力唤醒水平：用力用心刚刚好

- 1、平衡压力和激情的艺术
- 2、案例分析：有效的压力管理

五、压力之下调整用脑习惯

(一) 活动 1：

- 1.1 ACT 版手指操
- 1.2 手指操演示
- 1.3 分组实践：进行手指操

(二) 活动 2：设置自己的 OK 手势

OK 手势的意义

- 1.1 “我可以”信念建立
- 1.2 OK 手势训练
- 1.3 互动演示：彼此认可的 OK 手势

(三) 日常练习：增大排量的三正日记

三正日记法

- 1.1 压力排解的日记技巧
- 1.2 日记实践指导
- 1.3 案例分享：三正日记的实际效果

第四讲 事业心对工作，责任心对家庭

一、让家人理解工作

- 1、向家人寻求建议
- 2、如何保持家庭成员之间有效沟通
- 3、如何教育孩子理解工作的意义

二、让工作给家庭带来幸福

- 1、安排家庭聚会和休闲
- 2、制定家庭财务计划
- 3、工作给家庭带来尊严

三、找到事业与家庭的平衡点

- 1、案例分享：成功人士如何实现事业与家庭的平衡（案例分享）
- 2、行动计划

第五讲 启动积极动力火箭 挑战阳光美食大厨

一、启动积极动力火箭：一路冲向目标星球！

（一）火箭预备阶段：找到你的动力燃料

- 1、发现内心动力引擎：自我探索工作坊
- 2、燃料搭配实验：你的兴趣、梦想和目标
- 3、火箭设计与组装：建造属于你的梦想火箭
 - 3.1 火箭外观设计竞赛：勇敢表达个人风格
 - 3.2 组装火箭挑战：动手实践，学习与成长
 - 3.3 飞行模拟体验：预演成功的飞行旅程
- 4、火箭发射计划：设立和实现明确目标
 - 4.1 制定发射计划工作坊：SMART 目标设立
 - 4.2 倒计时挑战*计时到成功的时间管理游戏
 - 4.3 火箭发射模拟：**搭载自信，准备起飞
- 1.4 火箭飞行历险：勇敢面对挑战，享受飞行之美

二、挑战阳光美食大厨：创造你的成功盛宴！

（一）美食探索阶段：找到你的特色食材

- 1、食材寻找之旅：了解自己的优势与潜力
- 2、味觉实验室：挑战舌尖上的创意
- 3、食材拼图游戏：组合最适合你的食材

（二）烹饪设计与实践：做出属于你的拿手菜肴

- 1、厨房实战挑战：从理论到实践的烹饪课
- 2、搭配大师竞赛：创造自己的阳光美食大餐
- 3、食客评审团：收集反馈，不断改进

（三）阳光生活的实践

- 1、工作与生活：平衡的艺术

- 1.1 工作生活平衡实验室：探索平衡秘诀
 - 1.2 模拟游戏：创建理想生活空间
 - 2、社交与人际：建立正向连接
 - 2.1 社交网络挑战：扩展阳光朋友圈
 - 2.2 人际沟通训练：人际魅力提升
 - 3、社会责任：积极的力量传递
 - 3.1 公益活动设计：阳光社区创建
 - 3.2 社交媒体运动：传播阳光行动
- (四) 你如何持续保持阳光心态和积极行动力？
- 1、总结与未来行动计划
 - 2、小组分享与全体讨论
 - 3、个人行动计划与承诺
 - 4、课程结束与感谢