

# 《凤凰涅槃--女性增值艺术--心理成长体验》

如果将生命比喻成一根木头，你是要用贤惠燃尽一生，还是以时光为斧雕刻成艺术品？如果将生命比喻成一条曲线，你是从 30 岁开始安心地做世人眼中的“豆腐渣”，还是要拥有一个不断增值的人生。让自己在 80 岁仍然会收到男人送上的 TIFFANY！

## 课程特色：

- 1) 懂得心理健康的人，其身心才是健全的；
- 2) 情绪与压力管理是职场女性增值人生的必修课程；
- 3) 职场女性的心理健康是稳定和提升组织绩效和人文关怀的基础；
- 4) 在事业取得成功的过程中，良好的职场人际互动是获得职场成功的基本素质；
- 5) 当女性面对悲伤、失恋、离婚等诸多生活中的不如意时，需要逆商来调适自己的身心健康；
- 6) 职场女性维持良好的增值成长，体现在人际交流和处理复杂人际关系问题中；
- 7) 增值人生使女性能够用有限的知识去运作无限的世界，更适合当前压力过大的生存环境。

## 学员收益：

- 课程凸显了“相互尊重的重要性”、“学员主观能动性的价值”、“均衡艺术带来的内心动力”；
- 形成了一种以“积极正向、筑梦踏实”为独特魅力的均衡思维方式；
- 认识情绪管理与压力缓解的重要性，收获心理健康与心理不健康的知识和表现；
- 理解不同人应对情绪与压力的不同反应，掌握自我调整与人际互动技巧；
- 发现问题解决的思路与步骤，学会平衡工作、生活、人际、任务中情绪上和身体上作用的关系。

## 课程内容：

### 一、增值女性“自我品牌魅力”--喜欢做自己，你本是生命的奇迹

1. 喜欢做自己——缔造生命的奇迹
  - A、个人品牌增值对中国女性的真实意义
  - B、中国主流价值体系中的不同档次的女性
  - C、女性增值品牌管理故事
2. 均衡——拥有幸福的源泉
  - A、建立自己明确的人生承诺
  - B、建立精神世界强大的自我增值能力

C、身体增值管理秘诀

3. 增值——持久和优雅的幸福到来

A、女性均衡个人品牌识别系统

B、别拿你幸福的标尺衡量我的生活

C、为什么要创造个人品牌

D、从发现自己到喜欢做自己----生命是一段旅程

E、天地间你才是最大的品牌

**二、增值女性“职场情商魅力”--增值人生促成持久和优雅的幸福到来**

1. 自我情绪管理

A、自我情绪的识别与解析

B、合理情绪疗法 ABC

C、没有不好的情绪只有不会运用情绪

D、情绪的自我暗示与激励

2. 做识别他人情绪的高手

A、角色转换与情绪表现

B、言语中流失的心理秘密

C、丰富无声的身体语言

3. 情商造就影响力

A、给予+给予的方式=真正的给予

B、人际交往朋友圈的建立与维护

C、搭建自己的社会支持系统

D、赢得欢迎的妙招

E、情商的修炼在于细节

**三、增值女性“家庭关系魅力”--构建自信而充盈的自我世界**

1. 夫妻之间情爱技巧

A、爱情保鲜术

B、相夫有方

C、驭夫有术

D、做应对感情风波的高手

2. 家和万事兴——巧妙处理婆媳关系

A、尊重化谅解

- B、距离产生美
- C、亲近的肢体亲近的心

### 3. Z世代青少年家庭教育蓝图

- A、Z世代子女特征解析
- B、帮孩子制订目标——学前年龄段
- C、成长蓝图中目标提示法——小学年龄段
- D、父母榜样的力量——中小年龄段
- E、孩子的性格评定与解析

## 四、增值女性“健康养生魅力”--身心健康才是真健康！

### 1. 《黄帝内经》之中国式养生

- A、魅力女人四季养生法
- B、人身三宝——精、气、神
- C、不同体质人的养生方法

### 2. 五年养生换容颜

- A、心情缔造美丽神话
- B、呵护肌肤凝如雪
- C、延缓衰老的小技巧

### 3. 女人特殊时期特别关爱

- A、做经期里的百分百女人
- B、要宝宝也要美丽
- C、产后保养——让昔日容颜重现
- D、呵护自己——让美丽在更年期绽放

## 五、增值女性“艺术修养魅力”--沉浸在艺术的海洋

### 1. 极尽奢华的梦想——珠宝

- A、珠宝见证惊世骇俗的爱情
- B、珠宝的价值分析与市售珠宝类型
- C、世界珠宝奢侈品牌故事

### 2. 世界名画鉴赏——艺术与品味的融合

- A、世界上最古老的图画
- B、文艺复兴“三杰”——拉斐尔、米开朗基罗、达芬奇
- C、后印象派——文森特·凡·高
- D、非物象画派——巴勃罗·毕加索

### 3. 葡萄酒鉴赏——气氛与感官的享受

- A、葡萄酒的种类
- B、饮用葡萄酒的艺术
- C、葡萄酒的礼仪
- 4. 世界名表鉴赏——腕上风情
  - A、经典名表“品牌故事”——极致的诱惑
  - B、腕表的“材料和结构”——卓越品质
  - C、名表的“收藏和鉴别”方法
- 5. 拥有增值女性的专长
  - A、读万卷书——讲解、品评等
  - B、行万里路——绘画、摄影等
  - C、阅人无数——唱歌、跳舞、乐器等

**谢谢大家的浏览与保存，顺祝一切顺利!**