

# 《打造你的幸福人生——自我价值再造》

你的人生你作主

主讲：孙倩老师

## 【课程背景】

人生如果说很长，真的很长！长到一生有几十载、一年有 365 天，一天有 24 小时；如果说很短，又真的很短，短到一眨眼就走过了小学、初中、高中、大学；转瞬就从幼儿、少年、青年，步入了中年，老人；人生在世到底在追求什么，又或者说在延续什么，什么才是人生最宝贵的？如何才能让你的一生过的相对幸福和充裕？如何能拥有属于你的幸福人生呢？

曾几何时，你是否有过如下的时刻，让你开始怀疑自己人生存在的价值

1. 步入婚姻的女性，天天围着老公孩子转，找不到自己的价值所在
2. 叱咤风云的女强人，当拖着疲惫的身体回家时，家里的一切都好陌生
3. 回首青春，不知自己的归宿到底在哪里
4. 曾经的梦想就像是浮云一样，都不知飘去了何方
5. 有时不是不想停下脚步，是真的不知停下来自己应该如何度日

如上这些如果你中招了，证明你已经离幸福的路渐行渐远了。今天的课程将帮助你重新找回自己，让你看到自己的本心，真正找到属于你的幸福人生。

## 【课程收益】

1. 了解幸福对人生的价值
2. 掌握幸福人生评判的工具
3. 拥有属于自己的幸福标准
4. 制定自己的幸福规划
5. 走向自己的幸福人生

## 【课程对象】

企业所有管理人员、社会家庭女主人、男主人

## 【课程时间】

1-2 天 (6 小时/天)

## 【课程方式】

案例分析 + 实战方法 + 角色扮演 + 提问互动 + 分组讨论 + 精彩点评 + 课堂练习

## 【课程特色】

讲师，风趣幽默；逻辑，环环相扣；案例，情境带入；工具，毫无保留

## 【课程大纲】

### 一、前言：报团打天下

1. 公示奖惩制度
2. 竞选虚拟分公司总裁
3. 组建 3-4 家分公司
4. 各司展示业绩目标及口号与标志动作

破冰环节：快速找到意愿及能力双强的管理者并通过各小组目标和口号展示帮助学员迅速进入学习状态

### 二、为什么要拥有幸福人生

1. 幸福对人生的价值是什么？
  - 1) 明使命
    - 什么是使命宣言

- 使命宣言的制定
- 2) 定方向
  - 目标的短期与长期
  - 如何制定短期与长期目标
- 3) 清价值

- 找到自己的人生价值

互动：你是如何看待幸福的？

讨论：幸福人生的价值是什么？

练习：书写自己的使命宣言

演绎：展示自己的短期与长期目标

2. 如何拥有幸福人生？

1) 幸福四象限模型

- 物质生理需求
- 人际关系需求
- 个人创造需求
- 人生意义需求

工具：马斯洛需求理论

案例：如果人生可以重来

练习：盘点一下自己在这4方向的现状

3. 给你的幸福打几分？

1) 工具：1-10分详解

2) 工具：撬动技术之『还有吗』

视频：魔鬼爬行

3) 针对每一象限进行打分

练习：2人一组就每一项进行打分并展示

4) 逐项分值解析

4. 如何找到幸福的方向？

1) 分值定位法

2) 自我评判法

3) 重新定义法

案例：我的幸福我作主

5. 怎样走向幸福人生？

1) 设定目标

2) 评估差距

3) 找到突破点

4) 制定行动计划

5) 如何找到教练

6) 开启第一步

7) 不断优化并跟进

练习：书写自己的行动计划

搭对子：2人一组组对，互相鼓励与分享

6. 如何持续走向幸福人生？

1) 找到幸福点

2) 阶段给自己幸福的激励

练习：写自己的幸福点  
演绎：展示自己的幸福点  
案例：一颗糖伴我一生  
课程总结