

《爱[©]工作生活平衡智慧》

主讲：詹婉园

课程背景：

- 工作生活难以兼顾好，是每个职场人、每个公司的难题。
- 如今职场工作压力大，工作忙，加班成常态，
- 单身的男女觉得没空谈恋爱、没空找对象，没空享受生活；
- 家里有学龄前的孩子和正在上幼儿园小学的孩子，是最感到工作影响到了家庭生活的群体，身为父母他们对没有很多时间陪伴孩子充满了内疚，时时在心里纠结为了工作对不起孩子是不是值得？
- 中年员工虽然孩子大了省心了，但是工作忙就感到身体吃力，各种亚健康的状况不知不觉都有了，他们开始对健康感到焦虑；
- 怎么办？
- 本课程针对不同年龄学员的情况给出不同的解决方案

(企业请根据具体情况选择不同模块的内容)

课程对象：全员

课程时间：1天

课程形式：建构式的五星教学法、案例式、研讨式、团队PK、寓教于乐。

课程大纲：

课前热身活动：优势热板凳

小组团队建设

一、工作家庭冲突：

- 1、工作家庭难平衡是全世界的难题
- 2、分享：你的工作家庭冲突表现在哪些方面？
- 3、讨论：你的工作家庭冲突个人压力源有哪些？
- 4、讲解 重要理论：富者越富 理论基模
- 5、讲解 富者越富 理论基模 带来的两个思考
讨论：怎么办？

二、世界 500 强公司 工作家庭 平衡策略 启发：

- 1、讲解：世界 500 强从组织层面解决员工工作家庭平衡最受欢迎的五大策略
- 2、讲解：世界 500 强员工个人层面解决工作家庭平衡采取最多的五大方法
- 3、小组讨论：针对每个人的具体情况，参照上面讲的方法，有哪些更好的解决工作家庭冲突的方法？

三、工作忙，没时间陪伴孩子心生内疚，怎么办？

- 1、分享：工作忙没时间陪伴孩子，孩子的具体情况怎么样？

2、讨论：工作忙陪伴孩子少，真的对孩子的成长不利吗？

讲解：哈佛大学关于全职妈妈与职场妈妈育儿比较研究

3、讨论：真正影响孩子成长的是哪些因素？

讲解：真正影响孩子成长的五大因素

4、讨论：全职妈妈育儿真的比职场妈妈育儿更有优势吗？

讲解：哈佛大学关于职场妈妈育儿更有优势的研究结论

5、结论：育儿 抓大放小

降低期待，不必追求完美。

不能更多陪伴孩子，有遗憾，

从长远看更能锻炼孩子的心理调适能力。

四、再忙，也能做称职的父母

1、与其绞尽脑汁想 如何“多陪”孩子，

不如在“如何陪”上 多下功夫。

2、讨论：在有限的时间内 如何给到孩子高质量的陪伴？

3、讲解：爱要时时表达、不断地表达

4、讲解：正确地教育孩子，不要因教育疏远了亲子关系

5、讨论：陪伴少，有哪些更好的方法让孩子感受到爱？

6、了解孩子的需求，并响应他们的需求

7、讲解：如何打造专属于你们的亲子的美好时光

8、今日爸爸当家

五、工作忙 没空谈恋爱找对象，没空享受生活，怎么办？

- 1、分享：自己对工作生活的理想期待？
- 2、讨论：结婚前、结婚后，工作家庭，哪个为先，哪个为重？怎么平衡？
- 3、讨论：工作忙，也不耽误谈恋爱、找对象的方法？
- 4、讲解：工作忙也不耽误谈恋爱---刻意经营感情
爱情银行 理论与方法
爱的五种语言 理论与方法

六、中年员工工作忙，有了健康焦虑怎么办？

- 1、分享：当年的体检情况怎么样？
- 2、讲解：中国居民代谢综合症的不良饮食归因百分比
- 3、讲解：金字塔饮食法---预防和调理亚健康的最好饮食法
- 4、讨论 高血脂的原因有哪些？
讲解：三种高血脂症的饮食、运动调理方案
- 5、讨论：高血压的原因有哪些？
讲解：高血压的饮食、运动调理方案
- 6、讨论：脂肪肝的原因有哪些？
讲解：脂肪肝的饮食、运动调理方案
- 7、讨论：尿酸高、痛风的原因有哪些？
讲解：尿酸高、痛风的饮食调理方案

8、讨论：乳腺增生、结节的原因有哪些？

讲解：乳腺增生、结节的运动、饮食调理方案

讲解：如何预防乳腺癌？

9、讨论：甲状腺结节的原因有哪些？

讲解：甲状腺结节的饮食调理方案

10、讨论：颈椎病、肩周炎的原因有哪些？

讲解：颈椎病、肩周炎的调理方法---自然冲击疗法

现场教学：自然冲击疗法 治疗颈椎病、肩周炎

内治法：单味山萸肉泡水喝

外敷法：生姜外敷法