

# 《职场女性平衡术》

讲师：王吉凤

## 【课程背景】

女性的称呼一直在与时俱进，从民国时的冠夫姓，到职业女性，女神、女汉子、小姐姐，可见女性在不断地进化。而在这些变化中，不禁也让女性思量该做成什么样的女性？

20岁，时间太多，躺平？实际我们要做**加法**

30岁，别人怎么都比我过得好？实际我们要做**减法**

40岁，我想改变还来得及吗？实际我们要想**活法**

生活中不免自问：是柔情似水还是热情如火？是叱咤职场还是相夫教子？

为什么是二选一，不能是二者皆可呢？当女性开始升级自己的思维，二选一的问题不再是取舍而是整合。

生活中困扰着我们的问题：女性怎样拥有职业与家庭的平衡？女性如何在女儿、妻子、母亲、女神与女汉子角色间平衡？纵向生涯四看，横向角色评估，找到职业生涯最佳路径。

生活中有以下的挑战：不断进取、与时俱进的女性如何与身边的亲人和谐相处，如何在内卷的环境中平和自己？情绪识别、找到情绪背后的欲望，与压力共舞。

寻找人生的意义，牵引平衡

让女性思维升级，与TA平衡

让女性职涯升格，职业平衡

让女性心能回升，内心平衡

## 【课程收益】

- 1.二个工具寻找人生目标与意义做自己
- 2.四种思维升级牵引女性成长悦纳自己。
- 3.生涯四看女性不焦虑职场中展现自己。
- 4.三步与情绪共舞，三个方法爱自己。

## 【课程特色】

讲授式、体验式、工具练习、案例讨论、测评、学练结合等

## 【课程对象】

工会、职场女性、服务业从业女性（银行、高铁、通讯类、地产、零售）

## 【课程时长】

6小时

## 【课程大纲】

### 第一章 寻找人生的意义，牵引平衡

#### 一、你有想象过自己期待的人生会是怎样的吗？

- (一) 限制性信念与赋能信念
- (二) 信念的力量
- (三) 梦想不会迟到

练习负转正

#### 二、你有安静地想想自己的人生该是怎样的吗？

- (一) 工具：水晶球问题探询
- (二) 工具：七个人物法
- (三) 工具：工作意图塔

#### 3.1 生涯四看自我定位

#### 3.2 以现在的岗位为起点规划自己的职业生涯

练习：一页纸的职业规划

### 三、你的生活是千篇一律还是多姿多彩？

- (一) 生命之花的意义
- (二) 生命之花的绘制
- (三) 反思突破未来
- (四) 目标规划

练习与互动：生命之花

## 第二章 女性思维升级，助力平衡

### 一、行为和语言让别人看到我们的表层，而本质和根源是什么呢？

- (一) 海棉思维与淘金思维

1. 应用场景

2. 学习整理术（工具：思维导图）

3. 学习金字塔

- (二) 关注圈与影响圈

1. 亲子关系中的错位

2. 影响圈建设三步法

3. 与孩子沟通的技巧

4. 与长辈沟通的技巧

练习：写下自己的影响圈建设方案

- (三) 整合思维家庭事业兼得

1. 老人和长辈是一种资源

2. 上司、同事整合术

3. 练习：寻找整合指北针

## 第三章 女性心能升格，助力平衡

### 一、在无助时如何获得力量感？

- (一) 接纳自己

工具：负转正

- (二) 获得社会支持

工具：建立社会支持网

### 二、你是情绪的主人还是情绪的奴隶？

- (一) 认识情绪，做生命的主人

1. 情绪诱因不是某事，而是对事的看法

2. 情绪只是冰山一角，欲望藏于冰山下

3. 家里“踢猫”影响关系，职场“踢猫”自毁前程

4. 像谷爱凌做自己，让其他人去围观

5. 情绪是情感的外衣，要适场穿衣

体验活动

- (二) 管理情绪，行动支撑

1. 体验活动：烦恼树法

2. 体验活动：滋养心田法

3. 体验活动：平息愤怒法