

# 事业与家庭平衡的智慧

讲师：张砾匀

## 【课程背景】

人作为一个整体，无论是职场中的压力还是生活中的压力都会形成彼此影响的局面。要想把工作做好，就要处理好家庭事务；要想把家庭经营好，就要管理好职场中的压力，彼此是相辅相成的。本课程从大量的案例中提炼出管理职场压力和生活压力、平衡事业与家庭的技巧，帮助大家管理好职场压力和生活压力，促进自己的人生良性发展。

## 【课程时长】

6小时

## 【授课形式】

现实案例解析+技巧练习+视频演示+总结答疑

## 【课程收益】

1. 掌握情绪和压力管理技巧
2. 掌握高效工作技巧
3. 掌握跟家人的沟通技巧
4. 掌握经营幸福家庭技巧
5. 掌握平衡事业与家庭的技巧

## 【课程大纲】

### 第一部分 工作在左，家庭在右

- 1 心理测试：人生五样

2 事业与家庭的冲突影响

3 **角色扮演**：通过角色的排列，让学员在体验中理解各方面的需求及对自己的影响

4 小组成员分享：自己做不到的原因是意愿还是能力？怎么办？

## 第二部分 管理压力，高效工作

1 小组讨论：工作带给你的核心需求是什么？为什么在事业上没有成就感？

2. 主动工作和被动工作的不同心理机制

3. 职场资源论

4. 管理压力，高效工作

★ 压力管理四步骤

★ 五步脱困法

★ 肌内放松训练

★ 情绪管理四技巧

## 第三部分 家是起点，家是终点

1. 家庭压力主要有哪些？

2. 家庭里的四种主要关系

★ 夫妻关系

★ 子亲关系

★ 亲子关系

★ 跟自己的关系

3. 家庭男女及孩子的心理需求

4. 幸福婚姻五大共识背后的涵义
5. 婚姻五大致命伤背后的涵义
6. 家庭对孩子的影响
7. 视频赏析：《父与子的斗争》

#### 第四部分 让爱流动，给心加油

1. 巧用爱的六种语言，让爱在家里流动
  2. 用安全模式化解夫妻冲突
  3. 两代关系处理技巧
  4. 培养孩子好习惯的技巧
  5. 爱的行动---让彼此成为对方的支持
- ★ 练习：爱的行动与计划