

《职业女性的情绪压力管理》

讲师：张砾匀

【课程背景】作为职业女性，面临着比职业男性更多的压力，比如工作压力、家庭压力、健康压力等等；同时女性比男性情感更丰富，所以当面临压力事件时，女性的反应会更强烈一些。在每年一度的“三八节”来临之际，我们如何成为一名能够管理好情绪压力的职业女性，本讲座带领大家在轻松而专业的授课氛围中，学习情绪压力管理技巧，提升自己的生命质量。

【课程目标】

1. 掌握情绪和压力管理的方法
2. 掌握亲密关系互动的技巧
3. 掌握亲子教育的技巧
4. 掌握处理复杂家庭关系的技巧
5. 掌握自我疏导压力的技巧

【授课时长】6个小时

【授课形式】互动式教学，讲授与案例相结合

【场地器材】电脑和投影仪

第一节：我们现在面临什么压力？

1. 工作压力
2. 亲子教育的压力
3. 夫妻分居的情感压力
4. 复杂的家庭关系压力
5. 工作与家庭冲突的压力
6. 身心健康的压力

第二节：如何经营两地分居的婚姻关系

1. 幸福婚姻五要素
2. 幸福婚姻的五大共识
3. 幸福婚姻的五大致命伤
4. 夫妻关系对亲子的影响
5. 爱的五种表达方式
6. 案例分析：负责和强势的区别
7. 技巧练习：如何摆脱托付心态

第三节：如何平衡两地分居的亲子教育

讨论分享：您现在对孩子做的哪些是您满意的？哪些是您有些遗憾？您在亲子教育中的困惑有哪些？

案例分析：为什么我的孩子不能独自上课，写作业拖沓？

案例分析：为什么我的孩子脾气大，一哭就停不下来？

1. 好的教育是关系教育
2. 如何培养孩子的安全依恋模式（爸爸不在身边，如何维持孩子的心理健康）

3. 如何培养孩子的自我价值感
4. 如何培养孩子的自信

第四节：如何处理跟公婆的冲突

1. 保持心理界限
2. 付出与收取的平衡
3. 区分对父母跟公婆的心理期望

第五节：女性事业、家庭、健康平衡智慧

1. 组织排列：家庭、健康、学习、事业、自我
2. 家是起点也是终点
3. 健康是我们的加油站
4. 学习是发展的源泉
5. 事业是女人的自我价值感的呈现
6. 我们要做自己的主人

技巧练习：表象训练及接受自己法

第六节：女性情绪压力管理技巧

1. 如何由依赖到独立，再到互依赖？
2. 情绪管理五技巧
 - (1) 换个角度看问题
 - (2) 打破心理黑洞技巧
 - (3) 情绪记录日记
 - (4) 中线疗法
 - (5) 生理平衡法
3. 压力管理技巧
 - (1) 压力管理四步策略
 - (2) 建立结果框架技巧
 - (3) 保持适当的运动
 - (4) 找回好睡眠---NLP 深度放松技巧
 - (5) 建立自己的朋友圈---提升自己的社会支持
4. 女性常见的心身疾病及背后的原因 《生命的重建》