

《心理学在女性心理养生及工作家庭平衡中的应用》

主讲：张砾匀老师

【课程背景】

作为现代职场女性，担负着职场人及家庭的众多角色，由于女性比男性更希望工作与家庭的平衡，所以会面临更大的压力，更容易产生焦虑、挫败等情绪。所以如何维护身心健康、如何平衡工作与家庭的冲突，对职场女性来说影响会更大。本课程在针对女性的丰富的案例基础上总结出维护身心健康、平衡工作与家庭的技巧，帮学员打造健康和谐的人生！

【课程收益】

1. 了解自己的心理健康状态
2. 掌握维护心理健康的策略
3. 找到自己工作的动机
4. 掌握管理工作动机的技巧
5. 掌握经营家庭关系的技巧
6. 掌握平衡工作与家庭的技巧
7. 掌握自我成长的技巧

【课程对象】

职场女性

【课程时长】

1天（6小时/天）

【课程大纲】

第一章 职场女性的心理健康测评

壹、OH卡热身：学员通过抽牌介绍自己，引领学员快速进入课程
贰、心理健康水平测评

1. SAS
2. SDS
3. 心理水平的4个维护

参、心理健康的内涵

第二章 职场女性心理健康维护策略

壹、小组讨论：影响职场女性身心健康的因素都有哪些？

贰、解析常见的女性心智模式

1. 愿赌不服输，任劳任怨
2. 问题框架还是结果框架
3. 金牌思维还是狗咬思维
4. 责任者思维还是受害者思维

参、影响压力反应的5个维护

1. 压力源
2. 压力认知
3. 压力时长
4. 行为模式
5. 社会支持

四、女性常见的心身疾病及背后的原因

伍、心理健康的维护策略

1. 快速消除情绪 3 技巧
2. 压力管理四步策略
3. NLP 减压法
4. 渐进式肌肉放松法
5. 两技巧调整好睡眠
6. 建立社会支持系统

第三章 职场女性工作与家庭平衡策略

壹、女性价值观测试：您的人生五样

贰、找到工作的发动机-您的心愿决定您的价值

1. 成就动机
2. 权力动机
3. 亲和动机
4. 工作动机
5. 小组讨论：如何把不得不工作变成“工作是我们的选择”？

参、管理工作动机四步法

1. 树立目标
2. 过程管理及奖惩
3. 寻求反馈及调整
4. 乐观归因

肆、家庭关系排列：如何让家庭关系更和谐

伍、经营家庭需要 4 种能力

1. 述情的能力
2. 情绪管理的能力
3. 包容的能力
4. 沟通的能力

陆、幸福婚姻的 5 大共识

1. 爱情两个人，婚姻两群人
2. 经济共享，不斤斤计较
3. 有矛盾内部解决
4. 婚姻需要经营
5. 运用长处，接纳短处

柒、婚姻的五大致命伤

1. 坚持我是对的
2. 托付心态
3. 双方不再交流内心感受
4. 忍
5. 没有冲突解决机制

捌、亲子教育问题解答

玖、工作与家庭平衡策略

1. 合理分工
2. 相互肯定
3. 灵活调整
4. 合理借力

壹零、让家庭成为您减压的最有效场所-爱的表达及流动

第四章 职场女性的自我成长策略

壹、什么是自我成长？

1. 心理疗愈与成长
2. 技能提升及调整

贰、讨论题：什么才是真正的您？

参、自我成长 5 策略

1. 调整好睡眠
2. 保持灵活的运动习惯
3. 冥想
4. 学习
5. 自我赋能三策略

第五章 总结答疑