

《居家期间的家庭与工作平衡技巧》

讲师：张砾匀

【课程背景】居家工作期间，你有没有遇到如下事情

1. 家人认为你在家你就应该做家务？
2. 孩子会打扰你的工作？
3. 家人不配合你的工作时间和需求？
4. 你在家工作却总操心他人的事情？
5. 居家工作容易心烦，影响到家庭关系？

.....

因为疫情不得不居家工作，对我们来说是一个偶然状态，会造成一个适应和平衡的冲突。那如何能够顺利、高效完成工作，又能照顾家人和孩子的感受，营造和谐温馨的家长氛围
本课程从心理角度解读家庭跟工作的冲突，及解决方法。

课程收益：

1. 掌握居家高效工作技巧
2. 掌握居家期间家人互动技巧
3. 掌握跟孩子沟通和互动技巧

【课程时长】 2小时

【授课方式】 线上+案例解析+视频展示+理论讲解

【课程大纲】

壹、 居家期间的时间和角色冲突

1. 案例解析：居家工作，做中午饭成为我们的一个博弈点。
2. 案例解析：我要开会，孩子总在外面敲门和哭闹，烦死我了。
3. 居家工作的冲突
 - (1) 居家工作的心理需求变化解析
 - (2) 工作与家庭的时间冲突
 - (3) 工作与家庭的角色冲突
 - (4) 居家工作的自我心理冲突

贰、 居家工作如何提升工作效率？

1. 居家工作的心态管理技巧
 - (1) 我去上班了，一切按原来分工进行
 - (2) 收拾一个适合办公的封闭空间
 - (3) 跟家人沟通，达成共识
2. 做家务作为工作之余的休息
 - (1) 规定休息时间，以不破坏工作状态为限
 - (2) 做家务，但不陪小孩子
 - (3) 做的家务有利于休息和好心态（不做容易引发不良情绪的事情）
3. 下班后给自己一些个人时间

参、 陪伴家人，让爱流动

1. 案例解析：疫情救了我11岁的女儿
2. 真正的陪伴是有情感流动的陪伴
3. 重新建立家庭新规则（新规则的建立、重新分工）

4. 建立家庭黄金时间（谈心、读书、娱乐等，要劳逸结合）

四、跟家人沟通技巧

1. 情绪测试：面对家人的抱怨，你会如何应对？
2. 家人沟通原则：先讲情再讲理
3. 跟丈夫沟通讲目标、讲行为，不拐弯
4. 跟妻子沟通先讲情、讲事、讲想法
5. 跟孩子沟通肯定、目标、加方法
6. 让爱流动，重建支持体系