

如何在疫情下快速发展？

讲师：张砾匀

【课程背景】

疫情的持续，周围大环境变糟，给本来的生活带来了更大的压力和挑战。但疫情结束还不确定，工作和生活还要继续，我们如何积极调适心态，平安度过疫情？同时提升自己调适心态的能力，让自己在疫情下能够快速发展，提升自己的竞争力？本课程在大量案例的基础上，总结出一套调适心态、管理职业目标、经营幸福家庭，管理精力的技巧，帮助大家提升应对危机和发展的能力。

【课程收益】

1. 了解自己的心理健康状况
2. 掌握情绪和压力的管理技巧
3. 掌握 NLP 目标管理技巧
4. 掌握平衡家庭关系技巧
5. 掌握精力管理技巧
6. 掌握自我赋能技巧

【授课方式】

线上授课，注重问题，以结果为导向，通过心理测试、案例分析、技巧练习达成讲座目标。

【授课时长】 6 小时

【课程大纲】

■ 第一部分：什么让我们状态崩溃？

- 案例分析：老师，我在家已经呆不住，感觉烦躁不安。
- 让我们崩溃的事情
 - ◇ 可怕的数据
 - ◇ 封闭的空间
 - ◇ 物资匮乏
 - ◇ 工作的压力
 - ◇ 遥遥无期及不确定
- 我们的心态还好吗？
 - ◇ 心理测试
 - ◇ 压力下的五种心理状态

- 影响心态的 6 个因素
 - ◇ 压力源与心态
 - ◇ 压力时长与心态
 - ◇ 性格与心态
 - ◇ 社会支持与心态
 - ◇ 思维模式与心态---关注圈及行动圈

■ 第二部分：心态调适黄金三角策略

- 心理测试：情绪是怎么来的？
- 识别情绪背后的需求
- 心理调适技巧
 - ◇ 运用文化萃取处理日常不快事件（疫情困扰事件、工作压力、人际沟通等）
 - ◇ 生理平衡法
 - ◇ 中线疗法
 - ◇ 深呼吸法
 - ◇ NLP 减压技巧
 - ◇ 渐进式肌肉放松法
 - ◇ 自我赋能---抱持自己的所有

■ 第三部分：打造职业发展目标

- 心理测试：你为什么工作？
- 四种工作动机
 - ◇ 成就动机
 - ◇ 权力动机
 - ◇ 人际动机
 - ◇ 工作动机
- NLP 目标管理技巧
 - ◇ 目标达成路径
 - ◇ 目标达成三要素
 - ◇ 有效目标 7 要素
 - ◇ 目标达成 8 问
 - ◇ 练习：六层次制订职业目标

■ 第四部分：提升家庭的幸福力

- 如何打破情感隔离
 - ◇ 家人之间不亲密的罪魁祸首 -- 情感隔离
 - ◇ 情感隔离的四大因素
 - (1) 工作
 - (2) 手机

(3) 孩子

(4) 吵架

◇ 情感隔离背后的心理需求

➤ 夫妻相处技巧

◇ 夫妻关系测试

◇ 不幸婚姻五大致命伤

◇ 幸福婚姻五大共识

◇ 依恋关系对婚姻关系的影响

◇ 把爱表达出来

➤ 亲子相处技巧

◇ 错位的三种亲子关系

◇ 正确的亲子关系序位

◇ 单亲家庭的亲子关系相处技巧

◇ 孩子好习惯养成法

➤ 化解婆媳冲突技巧

◇ 婆媳冲突的实质是权力之争

◇ 聪明媳妇跟笨媳妇的区别在哪里？

◇ 忌“愿赌不服输”

◇ 化解婆媳关系四步策略

■ 第五部分：提升精力管理能力

➤ 心理测试：你在哪里？

➤ 体能管理技巧

◇ 养成早起习惯

◇ 提升睡眠质量

◇ 加强饮食营养

➤ 情感管理技巧

◇ 情景测试：你会怎么看冲突？

◇ 记录感恩日记

◇ 三明治技巧训练

➤ 思维管理技巧

◇ 阅读

◇ 输出

◇ 学习新知识

➤ 意志管理技巧

◇ 意志是爱自己滋养出来的

◇ 自我赋能技巧

■ 第六部分：总结答疑