

职场女性心理健康课程大纲

分享老师：赵了了

课程背景：

随着社会的加速发展和竞争的日趋加剧，职业女性在发展的机遇面前也同时面临着挑战。职业女性是社会和家庭的中坚力量，既是单位的骨干又是家庭的栋梁，她们要参与社会工作，还要照顾老人抚育子女，无论在社会还是在家庭都处于承上启下的角色，她们每天在为事业、家庭、子女而奔波的同时，还要在上下级、同事、姻亲等等纵横交错的人际关系中角逐，是最繁忙最劳碌的人群。

于是心理健康状况不佳日益成为目前困扰职业女性的社会问题。越来越多的职业女性处于亚健康状态，由于女性的生理特征及社会环境因素，使女性成为心理疾病及心理因素相关疾病的易患群体。据统计，慢性疲劳综合症患者女性明显多于男性，近年来发病迅速增多的抑郁症、焦虑症、强迫症、疑病症、躯体形式障碍等等多种神经症的患病率，女性明显高于男性，如焦虑症患病率女性就是男性的2倍以上。

课程形式：

尽量线上直播互动开展
视情况开展线下培训

课程准备：

- 1、需要前期做电话或者视频沟通，了解企业或组织、个人相关信息；
- 2、需要抽取部分学员做问卷或者电话调查
- 3、需要企业或组织、个人提供相关具体事例

课程内容：

一、女性心理健康的特征

- 1、 破冰互动游戏：你的抗压能力如何
- 2、 女性心理健康的相关特点，与男性的不同
- 3、 女性面临的压力类型：孩子教育、夫妻感情、婆媳关系、职场关系
- 4、 心理健康小测试：闯关游戏，了解自己是否健康

- 5、 如何判断自己或家人的心理健康状态
- 6、 让女性更和谐的与孩子和爱人、父母相处的 5 个技巧
- 7、 让女性的情绪更加平稳，做从容淡定的女性
- 8、 让女性睡眠更加稳定，质量更好的 4 个小诀窍

二、如何平衡家庭和工作的压力

- 1、 职场有任务，有目标，没有事件照顾家庭和孩子
- 2、 孩子不听话，爱人不省心，工作感觉精力不足
- 3、 女性心理健康对于人际关系、睡眠、颜值等影响
- 4、 常见的日常自我调节方式：睡眠、运动、情绪日记、渐进式放松
- 5、 如何改善和家庭中难以搞定的人际关系：高情商交流对话

三、具体的解压技巧和方法，自我成长

- 1、美国 heartacmath 版权课程仪器现场测量情绪和压力
- 2、快速和谐法的教学和体验，现场多人体验式教学
- 3、如何掌握注意力集中技巧：关注于心
- 4、学会掌握呼吸平静技巧，做情绪稳定的女人：用心呼吸
- 5、创建属于自己的美好想象，身心平和：用心感受

