**如何处理好工作与生活的关系**

**主讲老师——卫小奎**

**【课程背景】**

著名哲学家马克思说：“人的本质是一切社会关系的总和”。其中，与同事之间和家人之间的关系又是所有关系中，最重要的两组关系。它直接决定了我们自己的幸福体验感和自我内在的效能感。然而，现实的情况是，我们很多职场人士由于每天要面对工作上的压力和挑战，忽略了与他人之间的关系维护，导致我们与同事之间关系紧张，与家人之间关系疏远。如果我们不能够从认知、情感和行为上做出调整和改变，我们就无法体会到人际之间给我们带来的幸福，幸福体验感和组织绩效的提升同样无从谈起。

本次课程通过完整的讲述，结合工作和生活中的生动案例阐释 ，让学员了解到影响我们和谐人际关系的背后原因是什么，以及具体提升和谐同事关系和完善家庭关系的有效途径。课程主要围绕：自我觉察，心态调整，自我情绪觉察与调节，团队与家人关系改善，四个部分进行有效展开，让学员在学习过程中不断地觉察和反思，并最终改变大家的情感、认知和行为，提升大家在人际中的价值感和幸福感。

**【课程收益】**

1、重新认识自己的性格特质对他人的影响

2、自我心态调整的心法：ABC法则

3、有效提升觉察自身情绪和观察他人情绪的能力

4、与家人关系演进的四个阶段及相应措施

5、有效改善与同事之间关系的技巧与方法

**【课程时长】0.5天（3小时）**

**【课程大纲】**

1. **如何看待我与他人之间的关系**
2. 人生要处理的三段关系（国学大师梁漱溟的格言）

* 人与事的关系
* 人与人的关系
* 人与自己的关系

1. 我们为什么非常容易与他人产生矛盾

* 体验：我的性格特质是什么？
* 案例分析：与同事和家人之间矛盾的本质是什么？
* 维持良好人际关系的策略：提高人际容纳度

1. 建立持久且彼此信任人际关系的心法（四种人际表现分类）
2. **正确理解自我心态对人际关系和工作表现所产生的影响**
   1. 心态的金字塔模型
   2. 心态背后的核心因素：心智模式

* 心智模式的内涵
* 案例分析：一位国企员工如何通过改变心态重新获得同事和上司的赏识？
  1. 评估当下心态的方法：心态四象限法则
  2. 心智模式对我们产生的三种影响
* 影响情绪
* 塑造思维
* 引发行动
  1. 正确认识我们工作和生活上的所面临的压力
* 压力的四种类型
* 压力的ASP模型
* 面对压力正确的心态

1. **有效维护和改善人际关系的策略与方法**
   1. 关系演进的四个阶段

* 理想期
* 冲突期
* 整合期
* 协作创作期
  1. 与上司、同事之间有效协作的方法与技巧
* 觉察自我与他人协作的风格（托马斯—凯尔曼模型）
* 团队成员之间矛盾冲突类型以及化解的方法
* 与上司和谐相处的三大法则
* 如何把同事之间关系从交易型关系上升到变革型关系
* 有效欣赏和赞美他人的方法与技巧
  1. 构建幸福和谐的家庭关系的方法与技巧
* 家是讲情的地方，不是讲理的地方（学会回应对方的情绪）
* 设计有仪式感的家庭活动（两地分居的家庭该如何营造家庭氛围）
* 对家人的赞美要发自内心
* 培养自己的感恩之心：多从动机处体谅他人，多从行为处反思自己