**《女性影响力与自信提升》**

主讲：顾樱英老师

**【课程背景】**

中女时代来临，女性在社会各领域的地位逐渐提升，但是依旧有部分女性感受到不配得感，在社会竞争中不敢再向前一步。本课程旨在运用动机心理学和积极心理学的科学方法，全方位的分析和解读女性价值感的能量，通过女性对自我赋能和影响他人行为的透视和解读，帮助学员提升个人影响力，实现”从优秀到卓越“的升华与转变，最终实现个人与组织的长远的发展宏图，也为女性创造更好的成长与发展环境

**【课程收益】**

提升女性学员的自我认知与自信心，树立正确的价值观

提升女性学员的情商和逆商，在不确定的环境中有效的自我激励

帮助女性学员明确工作方向和目标，影响内外部客户，提升工作效能

**【课程对象】**

女性员工

**【课程时间】**

1天（6小时/天）

**【课程大纲】**

**一、自我认知与自信心培养**

小测试：你的关注点在哪里，能量就在哪里

1. 高效自我赋能的思维模式觉察：

视频分析：看不见的大猩猩在哪里？

1. 固化归因思维解读：认知情绪行为

分清事实、观点和感受

情绪是如何影响行为的：埃利斯的ABC理论

小练习：撰写冰山日记，理情自己的认知模式

1. 突破限制性的信念：

从关注劣势到关注优势

从关注过去到关注现在

从归因于外到归因于内

**二、自我动机的驱动密码**

案例讨论：为什么“我“会有不配得感？

1、探索自主需求和欲望动力：

a、成就感

b、被认可

c、被需要

2、剥夺自主性的情况：习得性无助

实验：一只狗的故事

3、看见自我内在的丰盛：丰盛日记

1. 接纳自己的缺点：松规条日记

5、阳光心态：拥有一双发现美的眼睛

6、在工作中重获掌控感，进入“心流状态”

讨论：如何为不喜欢的事情创造价值

**三、提升人际沟通力和影响力：**

1、职场工作平衡轮：找到工作、关系和兴趣的激发点

1. 赋能型对话的关键因素：聚焦真实意图的倾听能力

放下自己的限制性思维，看见每个人行为背后的积极意图

3、女性影响力的实践：温柔的坚定

温柔的部分：强有力提问

坚定的部分：九宫格目标共识法

**四、六维职涯发展图**

1、女性的重要社会地位：

家庭：和孩子一起共赴第二曲线

工作：和团队一起共赴第二曲线

2、女性的关键转型方式：

向前一步的勇气

打破坚固的自我认同

1. 女性的延长工作生涯：

兴趣+热爱+天赋