**尔雅女性学堂研修班**

**—— 成就卓越、优雅、幸福女人**

**【指导思想】**

**一个男人优秀，优秀一个人；一个女人优秀，优秀一个家庭，影响三代人。女人是家庭幸福持久的智慧源泉，是整个社会向前发展的不竭动力。智慧女性需要不断完善自己，把自己打造成为美丽高雅、秀外慧中的女性，才能为深爱的丈夫、子女、家庭和事业支撑起一片蓝天，才能拥有快乐幸福的人生。所以，一个女人的优秀比男人优秀更为重要。**

**儿女之前，女性需要学会正面的影响；侍奉双亲，女性需要学会科学的支撑；**

**夫妻之间，女性需要学会机智的经营；压力当头，女性需要学会健康的释放；**

**舞台之上，女性需要学会优雅的展现；应酬交际，女性需要学会聪明的应对。**

**“博学尔雅，智行天下。”尔雅女性基于女性的社会责任，针对女性的身心压力，采用最强师资阵容为您制定科学有效的学习体系，为您提供最高的文化浸润。**

**事关家庭未来的幸福，事关孩子未来的前途**

**你不得不做的选择……**

**把太太送到尔雅女性学堂是一个丈夫送给妻子最好的关心**

**把自己送到尔雅女性学堂是一个女人最明智的选择**

#### **【课程特色】**

◆ **原北京大学尔雅女性学堂，课程荟萃国内外著名女性话题专家学者、亲子教育专家、家庭与婚姻咨询专家；致力于成为引领中国女性思想、文化、情感的先驱。**

**◆ 学堂是以"关注女性，为了女性"为服务宗旨，内容涵盖家庭生活、亲子教育、美学时尚、两性健康、个人修养等实用课程，为现代家庭传播最新的婚姻与家庭的经营理论，培养女性拥有睿智的头脑和开阔的视野，对生活和家庭更加热爱，[兴趣](https://baike.so.com/doc/5401187-5638798.html%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.so.com/doc/_blank)爱好更加广泛的女性。**

**◆ 沙龙讲座与丰富多彩的班级活动相结合，拓展女性圈子、遇见更好自己，拥抱美好未来。**

**◆ 在这里，点亮你的智慧，开阔你的视野，提升你的格局，散发你的魅力。**

#### **【培养对象】**

**1、全职太太 、女性金领、白领**

**2、国家企、事业、机关等单位女性高管人士**

**3、有意提高自身修养，不断追求完美的优秀女性**

#### **【学习安排】**

**◆ 学 费：39800元（ 含1年的教学、教材资料，不含学员食宿交通游学费用）。**

**◆ 学 制：学制一年，每2月集中授课一次，每次3天。**

**◆ 上课时间：2018年4月20-22日。**

**◆ 报名流程：填写报名表 → 发至招生办/招生老师 → 审核确认后发“上课通知书”。**

**◆ 报到时持：上课通知书，身份证复印件一份、本人近期免冠照片（二寸电子版）。**

**◆ 名 额：每班60人，额满为止。**

**◆ 培训地点：北京、游学1-2次（国内外著名城市）。**

**◆ 证 书：参加全部课程学习者，获得《尔雅女性学堂》结业证书。**

**【授课瞬间】**



**黄菡老师与学员合影留念 苏芩老师与学员合影留念**

**【课程设置】**

|  |
| --- |
| **模块一 卓越女性篇** |
| **智藏于心** | **知行于外** | **课程收获** |
| * 情绪管理及心理压力调试
* 培养幸福力寻找幸福
* 国学与现代女性启示《红楼梦》之现代女性启示录
* 阳光心态与处世哲学
* 女性魅力的发现与养成
* 心灵成长-做你人生的CEO
* 生活矛盾的处理原则
* 女性领导艺术
* 语言表达和演讲技巧
* 心智模式优化与心灵理疗
* 时间管理的方法
* 时尚元素和潮流
 | * 女性中医养生
* 周易与人生
* 女性社交礼仪
* 人靠衣装：品味着装艺术
* 你会说话吗：女性公共口才艺术
* 只有医生知道：女性健康检查
* 做最上镜的女人：时尚大片体验沙龙、大师级摄影师现场教学
* 尔雅茶馆: 茶道礼仪与茶文化
* 品味原生态瑜伽
* 时尚煮妇养成记
* 美妆美容、美姿美仪
* 健身与形体训练
 | 修炼自己，掌握获得幸福的能力。幸福不只是一种感受，幸福更是一种能力。学会接纳自己，积极修炼人生。平衡的情绪调节、得体的言行谈吐、良好的审美情趣这都需要训练，我们与您一起习得。 |
| **模块二 幸福婚姻篇** |
| **智藏于心** | **知行于外** | **课程收获** |
| * 婚姻的生命周期与夫妻关系经营
* 婚姻与女性心理调适
* 国学治家：传统智慧与婚姻经营
* 完美的家庭沟通：语言沟通与非语言沟通
* 正确处理家庭中的亲属关系、出来矛盾方法。
* 拒绝冷暴力：夫妻关系管理与经营模式
* 和谐性关系对于夫妻关系的重要性
* 婚姻夫妻关系调试、如何爱
 | * 家庭消费理财与财产的风险控制
* 品味奢华：奢侈品鉴赏
* 你的他穿对了吗？爱人形象打理
* 咖啡与红酒文化
* 你收藏对了吗？贵金属珠宝投资鉴赏
* 小酌微醺最怡人: 家庭派对鸡尾酒调制
* 植物的力量: 花艺实践与居家空间美学
* 乘着歌声的翅膀： 中西方古典音乐欣赏
 | 经营好家庭，成为拥有幸福而且有面子的妻子。帮助您通过学习、教育和训练，掌握家庭经营的知识和技能；健全家庭管理，调节人际关系；提高家庭的生活质量，满足家人之间的情感需要，全面提高家庭与家人素质。 |
| **模块三 从容母亲篇** |
| **智藏于心** | **知行于外** | **课程收获** |
| * 孩子情商管理与成长教育
* 关注成长关键期孩子的人格培养
* 对孩子放手：自立能力训练
* 专注训练：帮助孩子形成高效能习惯
* 新时代，做新型父母
* 妙用性格：成就孩子卓越人生
* 亲子沟通的原则与技巧
* 当代家风建设的原则
* 家风建设的策略与方法
* 家风的代际传承
 | * 餐桌上的营养学
* 儿童常见病的食疗预防和安全用药指南
* 儿童安全用药指南
* 国学经典育儿之道：《弟子规》解读
* 亲子烘焙：厨房里的亲子时光
* 定生慧：用书法培养孩子的毅力
* 亲子户外活动
 | 帮助您与孩子一起成长，给孩子更多的爱，让您的教育事半功倍。您对孩子的教育是否还停留在督促学习、强加命令的阶段？给的爱越多，为什么孩子却越疏远自己？关注孩子的关键期，用科学的教育，对孩子的放心、放手，反而历练孩子自觉自立的习惯。 |

**【部分师资】**

**黄 菡：**北京大学尔雅女性学堂特邀讲师**。**社会心理学博士学位。江苏省妇联常委，江苏省青联常委，江苏省社会心理学会常务理事，江苏省领导学研究会常务理事。《非诚勿扰》节目之心理学嘉宾。

**俞敏洪：** 新东方学校创始人，俞敏洪现任新东方教育科技集团董事长兼总裁，全国青联常委、全国政协委员。 被媒体评为最具升值潜力的十大企业新星之一，20世纪影响中国的25位企业家之一。

**陈一筠：**家庭婚恋，青少年教育专家。中国人口文化促进会副秘书长、中国科学技术协会教育专家委员会副主任、中国婚姻家庭研究会专家委员会副主任。北京大学尔雅女性学堂特邀讲师。

**苏 芩：**时下最火的情感心灵导师，著名情感心理作家，“新女学”发起人，新浪腾讯、搜狐女性情感专家，历任媒体主编、全国多家电（视）台、平面媒体情感专家顾问。

**叶茂然：**国际易经发展联合会会长，国际著名奇门遁甲和东方策略学专家。

**杨 澜：** 知名媒体人，阳光媒体投资控股有限公司董事局主席，曾被评选为“亚洲二十位社会与文化领袖”、“能推动中国前进、重塑中国形象的十二位代表人物”、《中国妇女》时代人物。

**陈小春：** 著名时尚摄影师，国家高级摄影师。为姜文、安以轩、杨冥等明星的御用摄影师，担任《瑞丽》《男人装》《photo》等杂志摄影师，并为大众、宾利、联想等国际公司拍摄广告片深得业内好评。

**孙云晓：** 著名家庭教育专家。中国青少年研究中心副主任、研究员，中国青少年研究会。

**张 玲：** 莱佛士国际学院服装设计教师、服装设计师、国际认证形象顾问、职场形象研究专家、女性形象研究专家，现任中国形象设计协会副会长及国际形象协会北京分会副会长。

**海 蓝：** 北京大学尔雅女性学堂特邀讲师**，**阳光媒体集团天下女人•幸福力研修中心首席专家、抗挫力训练总设计师、美国医学博士后、美国执照心理咨询师、治疗师。

**牛 琳：** 著名家庭教育专家；中央电视台经济频道“全家总动员”栏目、少儿频道“成长在线”栏目特邀专家。

**张怡筠：** 活跃于媒体及培训界的心理学者；美国乔治亚理工学院心理学博士；情商研究者，台湾金石堂书店十大畅销女[作家](http://baike.baidu.com/view/176779.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)，《大话爱情》及《相约星期六》节目之心理学嘉宾。

**王东华：** 中国家庭教育的领军人物, 2001年入选《中国青年》“可能影响21世纪中国的100位青年人物”。母亲教育运动的发起人与倡导者,《发现母亲文库》主编。

**张 勤：** 中国亲子性格学创始人，国家注册心理咨询师，畅销科普作家，中国教育电视台《师说》栏目主讲嘉宾，新东方教育集团家庭教育研究与指导中心特聘顾问。

**张智勇：** 北京大学心理学系教授，博士生导师；北京大学社会心理学会秘书长。

**周 红：** 北京五洲妇儿医院副总经理、生殖医学与不孕不育中心主任、专家讲师团团长。全国宫颈癌防治协作组成员；北京性健康教育研究会理事；北京人民广播电台“今夜私语时”栏目长期嘉宾主持。

**董建民：** 又名食尚小米著名美食节目策划、主持人，美食书籍、专栏撰稿人，担任曾全国30多档美食节目的嘉宾主持，担任中法厨王争霸重要美食评委。

**卢 勤：** 著名家庭教育专家。被广大少年儿童及父母称为“知心姐姐”，中国少年儿童新闻出版总社副主编。

**【报名电话】**

**联系人：张老师 15801019329 李老师 13661275200**

**电 话：010-56156755**

**微 信：15801019329 QQ：137198858**

**邮 箱：pkuyxb@163.com 137198858@qq.com**

**尔雅女性学堂研修班报名表**

请将本页传真至：010-56156755 或发邮件至: pkuyxb@163.com

|  |
| --- |
| **学员基本信息** |
| 姓名 |  | 出生年月 |  | 出生地 |  |
| 最高学历 |  | 身份证号 |  |
| 联系方式 | 工作单位 |  |
| 手机 |  |
| 传真 |  | 通讯地址 |  |
| 邮箱 |  |
| **家庭成员** |
| 姓名 | 关系 | 联系电话 | 工作单位 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **问卷调查** |
| 信息来源：□网站 □信函 □媒体 □电话联系 □朋友推荐 |
| 你的职业是：□全职太太 □公司职员 □自由职业 □自己创业 □其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 您认为构成幸福人生的元素有：□财富与物质 □理想的爱人 □杰出的子女 □成功的事业 □健康与长寿 □精神世界的饱足 □良师益友  |
| 您参加本研修班的目的：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 请给您的生活状态打分：□90-100分 □70-80分 □60-70分 □60分以下 |
| 您最希望了解的课程内容是：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **联系人：张老师 15801019329 （微信同号）****电 话：010-56156755** **邮 箱：pkuyxb@163.com 137198858@qq.com** |

**备注：本表复印有效**