
绿色压力舒缓工作坊

一、项目背景

现代社会市场竞争越来越激烈，职场人士的工作精神压力越来越大，身体长期处于亚健康状态。“绿色压力舒缓工作坊”可以帮主职场人士有效缓解压力，远离办公室综合症，全面提升工作、生活品质。

在工作坊中，让我们脱下了制服和西装，穿着最舒适的衣服，到大自然中的去寻找健康快乐！

在两天一夜的课程中，随着班得瑞悠扬的钢琴曲，芬芳的薰香，我们体验着从未有过的绿色课程！在阳光暖暖中，感受身心灵合一，在课程中，感受能量不断的提升，最重要的是我感觉自己更加了解自己、能够掌控自己，有勇气身心自如的、健康的、努力向上发展自己。

二、学员收益

缓解工作疲劳、释放工作压力、激活工作状态、提升工作效率，彻底远离办公室综合症；激活能量打造职场高绩效。

三、项目时长

两天一夜（共 15 小时）

四、课程简介

第一篇 职场巧养生

1. 天下即人生
2. 健康养生守则 维多利亚宣言
 - ② 均衡的营养
 - ② 适当的运动
 - ② 良好的心情
 - ② 充足的睡眠
3. 《黄帝内经》的养生之道
 - ② 生理养生
 - ② 心理养生
4. 明代著名草药之王李时珍的养生之道——饮食疗法
 - ② 做自己的营养师
 - ② 长寿者健康饮食金字塔
 - ② 中华民族的传统膳食
 - ② 长寿四君子汤
 - ② 人间第一补人之物——《太平圣惠粥疗法》
 - ② 28种有治疗功效的粥疗法
5. 运用中医五行法则养生
 - ② 了解大自然的五行
 - ② 让颜面更光彩的五行食疗法
 - ② 五行手指经络保健功
 - ② 五行对应的五脏相生相克原理

- ④ 土——脾系统保养法则
 - ④ 金——肺系统保养法则
 - ④ 水——肾系统保养法则
 - ④ 木——肝系统保养法则
 - ④ 火——心系统保养法则
6. 神医华佗的养生之道——运动疗法
 - ④ 运动是最好的长寿药
 - ④ 什么样的运动能达到养生的效果？
 - ④ 纵向的运动——拉伸经络；
 - ④ 静态的运动——舒缓身心；
 - ④ 气血大循环的运动——补充能量。
 7. 八段锦图解办公室版有效改善办公室综合症
 8. 职场常见疾病预防与保健
 - ④ 位居全世界首位的现代文明病——颈椎病的健康管理方案
 - ④ 电脑综合症的健康管理方案
 - ④ 如何保养好咽喉要道
 - ④ 肠胃失调症的健康管理方案
 - ④ 肥胖症的健康管理方案
 - ④ 头痛的养生方案
 - ④ 失眠症的健康管理方案

第二篇 养生首在养心

1. 唐代药圣孙思邈高寿 103 岁的养生秘笈
 - ④ 孙思邈养生十二法
 - ④ 让人喜乐开心的健康长寿穴位和经络
2. 养生重在于养心养心贵在于开心
3. 开心宝典
4. 瑜伽静心冥想术——千金难买的清心良方
5. 洁净内心的尘埃《扫心地》
6. 开心宝典
7. 快乐的源泉——爱+知足
8. 爱的真谛
9. 你想拥有快乐吗
10. 心灵养生汤——四君子汤

第三篇 能量加油站

1. 禅修之道——现代都市人的心灵神医
2. 办公室禅定——职场人士能量加油站
 - ④ 调息法
 - ④ 凝神法
 - ④ 摄心法
 - ④ 自觉功
 - ④ 冥想法
 - ④ 语音法

- ② 自我放松功
- ② 音乐疗法
- 3. 神秘的瑜伽静心养颜冥想术
- 4. 凝视丹田禅定呼吸法
- 5. 三脉七轮的导引疏通法打通身体喜乐之源
- 6. 唤醒无限的内在治疗能量
- 7. 激活沉睡的潜意识能量流更易通往成功之旅
- 8. 语音冥想治疗我们的负面情绪
- 9. 催眠术——职场人士舒缓减压必备良方
- 10. 天人合一如何联接宇宙的能量疗愈身心灵

第四篇 与我的心灵相遇

一、内观我的思想

- ② 我的重要思想来源与重要的影响者；
- ② 了解现阶段我的价值观
- ② 体验我的压力与压力后果
- ② 如何面对生命中的诱惑？如：金钱、美女、豪宅、名车、地位、名誉等
- ② 寻找我的幸福

二、察觉压力

- ② 检查身体的压力部位
- ② 什么情况下我的情绪会失控？
- ② 自我调节压力的反应分析与研究
- ② 请批评你身边的事与物，近期的、深刻的、不满意的
- ② 看电影，感受我的情绪变化

三、善用潜意识的能量

- ② 了解自我潜意识，并与他对话
- ② 感受潜意识的能量
- ② 潜意识的表达方法与技巧
- ② 学会臣服
- ② 担心是最差的礼物
- ② 为何我常常不快乐？体验自我接纳

第五篇 让我学会压力释放

一、改变感觉是一切改变的开始

- ② 你的感觉决定了行为和外在的结果
- ② 感觉的欺骗性，学会转化感觉，获得力量
- ② 放下是一种自然的能力
- ② 抗拒 - 获得改变的阻力

二、如何有效的摆脱焦虑和恐惧？

- ② 了解负面情绪，体验它、感受他、学会接纳它
- ② 调整我们的语言结构，走向积极阳光
- ② 清晰的、精确的描述我的目标

- ④ 做改变饮食习惯的体验
 - ④ 给自己更多的认同和关爱
 - ④ 如何从消极的记忆中走出来？
- 三、如何保持积极、良好的心态？
- ④ 学会幽默
 - ④ 学会持续锻炼
 - ④ 拥有稳定的良师益友
 - ④ 有自己的兴趣爱好，并热爱它
 - ④ 语言积极向上，行为适度展开，心胸开阔放松