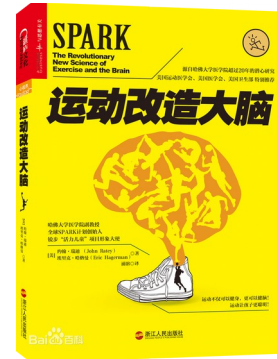


# 运动改造大脑——让职场人爱上运动

## 课程背景

我们或许都小看了运动，现代医学研究表明，运动的作用不仅仅体现在减肥、瘦身领域，人天生就需要运动，运动对人类的大脑有极大的好处，多运动能够帮助人们提高学习能力、工作效率和幸福水平，**运动是最佳的健脑丸。**



## 课程收获

- 知道运动除了对健康有好处之外，还有其他很多益处
- 学习多种职场人可进行的运动方式，找到适合自己的方式
- 通过建立并执行运动计划，提升自己的工作效率、生活幸福指数

课时：1天

课程人数：30人左右为佳

参加对象：职场各层级员工

培训形式：理论50%，游戏演练30%，案例讨论、经验分享、答疑20%

**(学员需着运动鞋，课中安排了多种室内活动和运动)**

## 课程内容

### 前言：不一样的体育课

- 晨间体育课在美国公立中小学校的巨大成功：对学习成绩的显著提高
- 尽全力比跑得快更重要——不看时间，看心跳水平
- 四肢很发达，学习成绩还特好

### 一、运动对“学习”的帮助——越动越多的脑细胞

- 运动平衡大脑
- 大脑真的会长大
- 锻炼身体的同时，也在锻炼大脑

### 二、运动对“减压”的帮助——最艰巨的挑战

- 压力对人体的害处，压力也会上瘾
- 运动，阻断大脑压力反馈回路的推手
- 员工爱运动，生意坏不了

### 三、运动对“焦虑”的帮助——没什么好担心的

- 焦虑，糟糕表现的元凶
- 运动让大脑知道，焦虑时一种认知错误
- 反击计划：找人一起运动

### 四、运动对“抑郁”的帮助——让沉睡的大脑苏醒

- 马拉松：内啡肽旋风
- 挣脱抑郁枷锁，别让大脑留在离线状态
- 运动才是王道

### 五、运动对“专注力”的帮助——最艰巨的挑战

- 集体分心时代：蔓延全球的资讯网
- 注意力系统与运动紧密相连
- 和分新政共处，让缺点变优势
- 运动是神经浓汤的最佳食谱

### 六、运动对“各类成瘾”的帮助——拿回自己的主动权

- 天然的快感
- 用运动戒瘾

### 七、运动对“激素”的帮助——对女性大脑健康的影响

- 经前综合征、孕期、抑郁症、更年期：藉由运动的缓解效果

### 八、运动对“衰老”的帮助——对女性大脑健康的影响

- 运动可预防大脑退化
- 闲散的大脑是魔鬼的游乐场
- 运动：持之以恒就对了

### 九、大脑训练计划——塑造你的大脑

- 体能越好，大脑越有复原力
- 步行：从轻度运动开始，养成运动习惯
- 慢跑：中等强度的运动，让大脑更强壮
- 快跑：强烈运动间隔训练，大幅提升HGH浓度
- 瑜伽、太极拳、重量训练：让大脑重拾年轻活力
- 迈出第一步：让自己运动起来

### 十、制定行动计划