

青少年教育与职场保健课程

根据企业的需求，将本课程目标设定为以青少年教育为主，企业员工职场保健为辅，课程形式以讲授、案例分析、角色扮演、体验游戏为主。旨在通过一天的课程使每个参训员工都有不同的收获。

课程大纲：

上午：青少年教育

第一模块：话说教育

- 1、 人的生命过程，理解孩子的成长——埃里克森人格发展理论
- 2、 天生我才必有用——多元智能理论
- 3、 教育的内容与外延
- 4、 家家有本教育经

第二模块：青少年问题初探

- 1、 孩子的发展性问题包括什么？——孩子心理发展的特点
- 2、 针对不同年龄的孩子，家长的任务是什么？
- 3、 青少年集中问题解决方案

第三模块：如何与青少年沟通

- 1、 孩子为什么不爱和我们说话？
- 2、 如何说，孩子愿意听？
- 3、 与青少年沟通的注意要点

第四模块：今天，我们如何做父母？

- 1、 合格父母什么样？
- 2、 做四有家长

3、 父母自我效能的建设

下午：职场保健

第一模块：健康新概念

- 1、 健康的正确定义
- 2、 当前亚健康与疾病的流行性发病学研究

第二模块：办公室保健

- 1、 办公室常见病
- 2、 如何减轻颈、肩、腰部疼痛？
- 3、 办公室健身操

第三模块：饮食与健康

- 1、 良好的饮食习惯
- 2、 健脑食物
- 3、 避免肥胖的十四个饮食法则
- 4、 感冒与腹泻的食疗方法

第四模块：睡眠与健康

- 1、 健康睡眠的原则
- 2、 健康睡眠的环境
- 3、 熬夜的人，应采取哪些自我保健措施
- 4、 有效防治失眠

第五模块：体育锻炼与健康

- 1、 体育锻炼的基本原则
- 2、 如何制订科学的锻炼计划？

3、适合上班族的锻炼方式

第六模块：心理保健

1、心理健康的标准

2、如何保持良好心态？

3、如何缓解工作压力？