

健康从心开始

【课程背景】

现代生活的压力，像空气一样无时无刻不在挤压着人们，每个人都面临来自四面八方的压力，工作、生活、亲情、友情、爱情等。现代医学证明，压力过大会损害身体健康，心理压力会削弱人体免疫系统，从而使外界致病因素引起肌体患病，引起亚健康。

人力资源是企业发展的首要动力，是企业最宝贵的资源。长期处于心理亚健康状态的员工对企业的效益势必会造成非常严重的影响。

当员工掌握了如何认知心理压力和亚健康，学会管理情绪，从而提高员工与企业绩效。

【课程目标】

帮助员工缓解工作压力、改善工作情绪、提高工作积极性、增强员工自信心，在帮助员工提升幸福感的同时，使企业在改善组织气氛、提高员工士气等方面获得很大收益。

【课程对象】

本课程适合企业所有管理者及员工。

【课程大纲】

第一部分：认识心理学

- 心理学释义
- 他们的故事
- 心理异常判定的标准
- 心理健康与亚健康

第二部分：如何识别心理亚健康

- 心理压力来源
- 心理亚健康评估指标
- 心理危机五指标
- 心理压力测试

第三步分：心理亚健康的影响

- 如何影响心理健康
- 如何影响生理健康
- 医学调查

第四部分：学会自我调节

- 抗压能力测试
- 自我调节三原则
- 调整心态三部曲
- 如何形成好的习惯
- 得到与失去
- 生活的组成