

职场养生智慧与情绪压力管理

特

训

营

导师：胡金华

2016 中国百强讲师 中国企业商学院联合会资深研究员

2019年3月4日

一、主讲介绍



研究领域：企业管理、人力资源、营销技巧、领导力、执行力

▶清华大学行政管理硕士研究生

▶民企管理商学院 签约导师、咨询师

▶快九来道商学院副院长

- ▶重庆大学 EDP 特聘讲师

- ▶重庆三峡职业技术学院 职业规划导师

- ▶重庆市安徽池州商会创会副会长

- ▶中国企业商学院联合会 资深研究员

- ▶2015 年度首届“明德杯”中国好讲师

- ▶2016 年度“中国百强讲师名人榜”

- ▶2018 年中国讲师金话筒奖

讲师经历

原龙湖商学院资深培训师、良彬建材商学院院长。曾任生产制造企业副总、人力资源总监。历任企业销售代表、销售部长、营销副总裁等职。企业战略规划顾问，IPTS 国际认证职业培训师。多家企业常年管理、营销顾问。

过去十多年的时间里，服务过政府、服装商城、建材、生产制造、能源、院校、地产、物业、通信、互联网等企事业单位。

课程特色

胡老师一直致力于企业的咨询管理和培训事业中，博采众长，经实践与探索，

逐渐形成独特的互动式培训风格。完善的哲学体系，系统课程设计，授课热情敏锐，条理清晰，运用教练技术、案例研讨、视频解析、角色扮演、理论体验、全程互动的授课模式。轻松诙谐、生动之中领略概念的原理；体验中挖掘自身的潜能。

部分合作客户

中国电信、东风小康、燕东集团、五粮液集团、龙湖地产、万科物业、居然之家、良彬建材、大成方略集团、步步高、银达担保投资、上海电气、海马汽车、万兴科技、水井坊酒业、鲁花集团、佳源地产、华恒实业、安利、保利剧院、碧桂园控股、中国人寿、中国平安、重庆重点产业人力资源有限公司、华记黄埔集团、巨延百货、重庆大剧院、重庆第二人民医院、万州市立医院、重庆高速公路集团、兄弟（实业）集团、圣名商业广场、民信集团、长博实业、申基索菲特酒店、诸葛饮食文化、大中华喜来登酒店、海汇担保、黔投担保股份、唐人街酒店管理、重庆邮电大学、重庆安全职业技术学院、安庆师范大学、池州市委统战部、池州市工商联（总商会）、香格里拉饭店、舜王阁餐饮、德国汉斯格雅卫浴、德国唯宝卫浴、德国杜拉维特卫浴、科勒卫浴、重庆

格瑞特酒店、西蒙电气、柳州饭店、中锐地产、聚米科技、留宾网络连锁企业、重庆汇融资产管理有限公司...

二、课程形式

启发式讲授、互动式教学、小组交流、案例分析

三、课程时间：1天（6小时）

四、课程背景

我们每天面对的职场压力是 20 年前人们面对的压力 5 倍，90% 的人打破了正常的生活规律，难怪我们中间有许多人对健康多有抱怨。压力太大，不仅会导致精神不足时，工作效率欠佳，甚至面对事情的抗压能力也下降。压力还增加了我们患上糖尿病、高血压、肥胖，甚至是心脏病和骨质疏松的危险。

五、课程大纲

开场破冰、分组、学习任务

第一部分 职场压力给我们带来哪些综合征

焦虑

疲乏

手脚冰凉

四肢无力

体型肥胖.....

第二部分 什么是健康

1、世界卫生组织的 10 项标准

2、民间的 5 项标准

第三部分 什么是亚健康及其危害

1、什么是亚健康

2、亚健康的危害

第四部分 健康的 4 大基石

1、神养

2、形养

3、失眠症的调解

4、食养

第五部分 如何提高精力

1、精力为什么会下降

2、如何提升气息

3、如何滋养血液

4、如何有效呼吸

第六部分 情绪的认知与解读

1、认识我们的情绪

我们常见的情绪有哪些

我们对情绪的认识有哪些误区

2、如何解读情绪

小测试：你有以下表现吗？

第七部分 压力探索

1、压力带给我们什么？

压力有哪三种状态？

压力与身心健康的关系怎样？

2、压力是从哪里来的？

讨论交流：你的压力主要来自于哪些方面？

3、应对压力的三种基本技巧

第八部分 压力管理的9个秘诀

1、优先顺序

2、对他人勇于说“不”

3、全脑开发

4、冥想

5、倾诉

6、身体放松

7、补偿及合理饮食

8、观念转换

第九部分 做情绪的主人

1、目标管理——没有目标的人就不会有好的心情

2、空杯心态——大肚能容容天下之事

3、培养幽默、诙谐与快乐的情绪

4、掌握自信、勇敢与快乐的情绪

5、习惯改变行为

(以下无正文)