

《领导者的健康管理》课纲

史振钧，2021年10月10日

一、 课程背景：

健康是1，其它一切都是0，没有这个1，其它所有都没有意义！
作为领导者，个人的健康不仅仅是个人的事，也是事关自己的家庭、自己父母、孩子、爱人的幸福的事，更事关自己的团队和事业。
领导者如何能拥有健康？
本课程帮你回答这个问题。

二、 课程收获

- 1 态度层面
充分了解身体健康的重要性，真正把身体健康放入自己的每日日常；
- 2 知识层面
了解身体健康的相关知识、原理；
- 3 技能层面
 - 学会身体健康的监测方法；
 - 学会身体健康的评价方法；
 - 学会身体健康的决策方法；
 - 制定出自己身体健康计划，并会排除困难，付诸真实行动。

三、 课程对象

总裁班、高级职业经理人、领导者

四、 课程方式

讲授、案例研讨、现场实操、教练式教学、行动学习

五、 课程时间

身体健康篇 2天
心理健康篇 1天
关系健康篇 1天

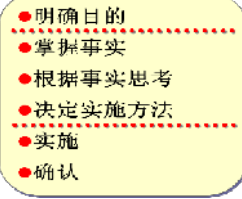
合计4天

每篇一个模块，相互独立又相互支撑，可模块化选择，自由组合。

六、 课程大纲

第一篇 序言篇

- 1 领导者为什么需要健康？
 - 1.1 健康有什么好处？
 - 1.2 不健康有什么坏处？
- 2 何谓健康？标准
- 3 何谓健康管理？
 - 3.1 管理的科学性
 - 3.2 管理的人性
- 4 小结和行动
- 5 本节产出
 - 5.1 管理的科学方法的工具
 - 5.2 健康好处和自己的行动决定



第二篇 身体健康篇 (2天，含序言篇)

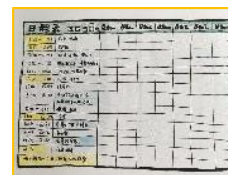
- 1 健康的监测
 - 1.1 自我感知
 - 1.2 设备感知
 - 1.3 定期体检
- 2 健康的评估
 - 2.1 身体健康的原理
 - 2.1.1 中医的阴阳平衡原理
 - 2.1.2 中医的子午流注原理
 - 2.1.3 平衡的高低效能状态
 - 2.1.4 测一测：你处于高 vs 低状态？
 - 2.2 低效能的平衡
 - 2.2.1 休养生息
 - 2.2.2 营养
 - 2.2.3 猝死（脑梗、气滞）
 - 2.2.4 太极李雷
 - 2.3 高效能的平衡
 - 2.3.1 效能 vs 乾坤，人的潜能究竟有多大？



- 2.3.2 积极锻炼
- 2.3.3 运动
- 2.3.4 过劳死
- 2.3.5 运动与人体极限
- 2.3.6 运动中的领导力
- 2.3.7 案例 1：毛大庆
- 2.3.8 案例 2：俯卧撑的刻意练习
- 2.4 评估的标准
 - 2.4.1 体检报告与解读
- 2.5 预警信号
 - 2.5.1 肥胖、打鼾与猝死
 - 2.5.2 案例：***案例
 - 2.5.3 脑梗、中风与猝死
 - 2.5.4 案例：
 - 2.5.5 痛风会有多痛？
- 3 小结和行动
- 4 本节产出
 - 4.1 子午流注工具、效能工具
 - 4.2 体检报告解读
 - 4.3 定期体检的决策
 - 4.4 本节的行动决定
- 5 身体健康的决策
 - 5.1 预防措施
 - 5.1.1 摄入决策：营养
 - 5.1.2 代出决策：运动
 - 5.1.3 运动的种类：有氧 vs 无氧
 - 5.1.4 找到自己适合的运动
 - 5.1.5 运动的十大作用
 - 5.1.6 运动的好处
 - 5.1.7 跑步是最方便的运动
 - 5.2 救急措施
 - 5.2.1 人工呼吸技术
 - 5.2.2 心肺复苏技术
- 6 小结和行动
- 7 本节产出
 - 7.1 学会人工呼吸、心肺复苏的操作
 - 7.2 拿出自己的锻炼决策
- 8 健康决策的实施



- 8.1 为什么实施起来很难？
- 8.2 管住嘴难在哪里？
- 8.3 迈开腿难在哪里？
- 8.4 如何破解“管住嘴”之难？
- 8.5 如何破解“迈开腿”之难？



9 小结和行动

10 本节产出

- 10.1 写出自己管住嘴方面的难点
- 10.2 写出自己迈开腿方面的难点
- 10.3 拿到相应的破解方法
- 10.4 学会制定时间计划
- 10.5 把这些方法列入自己的时间表，付诸行动。

第三篇 心理健康篇 (1天)


- 1 心理压力的表现形式
- 2 如何处理心理压力
- 3 心理健康实际是与自己相处
- 4 出世心态，跳出来看自己

第四篇 关系健康篇 (1天)

- 1 关系分类
- 2 关系与健康
- 3 入世心态
- 4 如何处理与他人的关系？
 - 4.1 双赢思维的感召力
 - 4.2 同理人我的沟通力
 - 4.3 统合综效的创造力

七、 授课准备

说明：■ 为本课程中的必备项 □ 为本课程中的可选项或不用准备	
第一部分： 资料准备 (开 课 前 3 天)	■ 学员手册 ■ 授课 PPT □ 其他辅助资料

<p>第二部分： 学习环境 (开 课 前 1 天)</p>	<p>教学场地布置及学员分组</p> <p>■ 分组式 5-6 人一组，共 6 组 □ 八字型 5-6 人一组，共 6 组 □ 圆桌型共 10 人 □ U 字型共 20 人 □ 课堂式共 30 人</p> <p>□ 场地面积不低于 60 平方米； ■ 桌椅需要能够移动； □ 空调温度适宜； ■ 室内光线良好，灯光可调整。</p>	
<p>第三部分： 设施设备 (开 课 前 1 天)</p>	<p>■ 投影仪 ■ 麦克风 (耳麦最好) ■ 音响 ■ 音频线 ■ 麦克风 (备用) □ 摄像机 □ 照相机 □ 电视机 □ 课程地点指示牌 □ 洗手间指示牌 □ 课程宣传展架 □ 课程主题横幅</p>	<p>■ 笔记本电脑 □ 课程讲义 □ 其他设备</p>
<p>第四部分： 教学用品 (开 课 前 1 天)</p>	<p>■ 白板 ■ 白板笔 (黑 5/红 2/蓝 2) ■ 激光翻页笔 ■ 大白纸 18 张 ■ A4 纸 (1 包) ■ 扑克牌 3 副 ■ 课程参考书《横渡不一样的人生》或者《人生七彩虹》，均为史振钧著，有利于更好达成培训目标。 □ 筒报架 (A1 规格) □ 钟表 □ 彩色笔 □ 移动存储设备 □ 课堂小奖品 (20 份) □ 其他教学用品：</p>	
<p>第五部分： 学员了解 (开 课 前 1 天)</p>	<p>■ 学员名单及资料 ■ 学员名牌 ■ 学员需求调查表 □ 学员须知 (后勤类) □ 学员课前测试成绩 □ 其他：</p>	
<p>第六部分： 心态准备 (开 课 前 1 天)</p>	<p>■ 对学习目标负责 ■ 以学员为中心 ■ 不打无准备之战 ■ 平常心对待 ■ 个性化的前提是尊重课程框架与内容</p>	
<p>第七部分： 其他事项 (开 课 前 1 天)</p>	<p>■ 纯净水 □ 润喉糖 □ 水果或小食 ■ 便笺纸 ■ 盒装纸巾 ■ 垃圾桶 (讲台前边，隐藏地方) □ 其他</p>	

●