

健康投资与健康管理

课程目的

本课程适用于企事业单位培训，以及各类人员培训。课程目的在于结合健康投资学、健康管理学、健康经济学理念，通过加强健康投资和健康管理，打造健康生活，实现健康而精彩的人生，提高单位管理效果。理论结合实践，学员通过学习加强科学健康投资和健康管理，实现健康生活，进而促进单位管理绩效的提高。

课程特点

以经济管理的思想进行健康投资和健康管理。结合中国传统健康养生智慧，结合国际健康投资和健康管理智慧最新发展，从吃得好、睡眠好、多锻炼、心情好等方面进行科学健康管理，结合预防、营养、心理等科学健康养生具体实践，以投资理财打造健康投资的物质基础，以健康保险作为健康投资的必备补充，穿插邓小平、李嘉诚、巴菲特、杨幂大伯等健康投资和健康管理经验，串联傅彪、乔布斯、王均瑶等健康投资和健康管理教训，讲座深入浅出，图文并茂，妙语连珠，课堂气氛活跃，学员受益匪浅。

授课风格

讲座力求“有趣、有理、有用”。语言妙趣横生，令听众捧腹大笑、终生难忘；分析深入浅出，令听众豁然开朗、茅塞顿开。擅长调动现场气氛，培训效果显著。可安排现场提问环节，现场把控能力较强。

授课提纲

一、健康的标准

——躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康

二、什么是健康投资和健康管理

——抽不出时间来健身，舍不得金钱来保健，迟早会花时间去养病

三、如何科学健康投资

——对待健康，要像管理金钱资源那样，使用投资的理念和手段

四、如何科学健康管理

——吃得好、睡眠好、多锻炼、心情好

五、如何科学健康生活

——维护健康的三道防线：预防、营养、心理

六、投资理财：健康投资的物质基础

——避免人活着却没钱花的悲剧

七、健康保险：健康投资的必备补充

——光靠养老保险，很难过上更体面的生活

(可以根据培训对象以及培训单位要求，根据侧重点不同，增减相关授课内容)