

职场解压和养生

—中医养生心理调养专家黄莉芙

职场上有没有见到这样的人：莫名其妙发火自己控制不住自己的情绪，或者老是遇到一点点的挫折就钻牛角尖。有时头痛欲裂，有时失眠多梦。那为什么同样的压力，为何有些人承受能力强，有些人抗压能力差？为什么同样的压力，同样的人身体好的时候面对压力就很积极面对，身体不好的话面对压力就退缩？这些很多是和我们心肝脾肺肾五脏的失调有关。

此次培训从身体和心理两个角度为你导航，让你在最短时间内了解压力与心肝脾肺肾五脏的关系和各种解压的方法。课程内容详实，讲解生动。从小故事开头，讲解五脏的食疗方法，穴位按摩方法，让你远离压力，更健康更乐观地面对工作和生活！

培训对象：1、对中医养生、心理调养感兴趣的人群

2、渴望调理职场亚健康 and 慢性病的人群

3、烦躁易怒、压力过大的人群

4、渴望活出生命质量的人群

培训方式：讲授法、视频法、故事法、互动体验法、穴位按摩法、养生操法

课时设置：1天6小时

课程大纲：

开场：黄老师独家的养生方法论

上午：压力和五脏亚健康调理

- 一、 压力是什么？
- 二、 压力过大的十大信号（压力伤害是五脏六腑）
- 三、 员工压力的来源
 - 1、 工作量大
 - 2、 身体走下坡路了
 - 3、 工作与生活无法平衡
 - 4、 和同事合作有冲突
- 四、 压力面对—做好自我管理和自我支持

- 1、 自我的时间管理

解决时间性压力的方法

- 2、 自我的健康管理
 - 1) 帮助心脏解压饮食和穴位
 - 2) 帮助脾胃解压饮食和穴位
 - 3) 帮助肺脏解压饮食和穴位
 - 4) 帮助肝脏解压饮食和穴位
 - 5) 帮助肾脏解压饮食和穴位
- 3、 管理好自我支持系统
 - 1) 如何做好自己支持——同事的支持
对待同事差异的三个阶段
面对冲突的同理心一句话沟通
 - 2) 自我心态管理

定义转换法

正常幸福法

分享好事情法

下午：压力和职场慢性病关系和调理

一、压力与失眠关系和调理方法

1、压力与失眠关系

2、失眠的类型

3、失眠食疗方法

4、失眠反射疗法

5、失眠音乐疗法

6、严重失眠绝招

二、压力与头痛关系和调理方法

1、压力和头痛关系

2、头痛的危害和类型

3、头痛反射疗法

4、饮食疗法：调节头痛

5、熏蒸沐足法：中草药泡脚

6、外用敷脚心法

三、压力与慢性疲劳关系和调理方法

1、压力与慢性疲劳关系

2、放松冥想疗法

3、饮食疗法：抗疲劳食物

4、运动疗法：放松减压操

四、压力与颈椎病关系和调理方法

1、压力和颈椎病关系

(肌肉紧张等)

2、睡眠的姿势

3、肩周炎的特征

4、治疗肩周炎的方法

铁砂掌和扒墙法

5、热理疗法

6、中药疗法

7、肩颈放松操

五、压力与腰椎关系和调理方法

1、压力和腰疼关系

2、正确的姿势

3、腰痛整体治疗方案

4、治疗腰椎间盘突出

飞燕式和拱桥式

5、腰椎养生操

六、压力与鼠标手关系和调理方法

1、鼠标手的症状

2、鼠标手经络操

七、压力与心脑血管关系和调理方法

1、压力大导致淤血

2、心脑血管疾病的饮食防治

3、心脑血管疾病的经络防治