

职场自我身心健康管理

主讲人：张四金

【课程背景】

员工队伍的身心健康，极大影响着企业的凝聚力、生产力、执行力！

现代社会，信息混杂，不良风气和价值观会影响员工的心性、三观，影响公司文化氛围。定期培训，净化、教化、引导员工的心理、心态，对企业来说，非常重要。

但单纯的思想、心态教育培训，往往让员工感觉公司目的性太强，是公司的“洗脑”方式，员工入心度不高、效力不持久、最终可转化的价值不大。

另外，现代职场人久坐少动、吸烟喝酒、奶茶饮料、熬夜刷手机、缺乏健身、情感婚姻、贷款压力、家庭压力，致使很多人处于亚健康状态，思想不聚焦、工作效率低，身体素质差、执行效能低，且身体不健康进而会影响到心理不健康。

张四金老师既是健康养生专家，也是资深企业高管，深知职场员工身心健康的普遍问题及解决方案。本课程专为职场人士研发，围绕【心态+睡眠+饮食+运动+体质】五个方面为员工建立起【自我健康管理】的科学认知系统，传授易行实效的健康技能，把心理健康和身体健康的培训融合在一起，既能帮到员工科学、全面的掌握健康知识和技能。又能给力到企业团队凝聚力、执行力、战斗力。

本课程常被企业用于员工福利学习，实则对员工、对企业的价值都很大！（返聘多）

【课程收益】

- 学完本课程，员工学会自己管理健康！做好自己健康的第一责任人。
- 学完本课程，在心态、睡眠、饮食、运动、体质五个方面建立起系统性的健康认知，撑起身体健康的五大支柱，不再盲目、随意、错误的采取一些健康措施。
- 课堂上学会易行、效果好、能落地、每天可用上的健康技能，每天增益健康。
- 全员学习，可改善团队精神面貌，提高生产力；提升对企业满意度。
- 心态健康：让员工增强正向、积极、创造、贡献、团结、利他的心态。
- 身体健康：掌握五项管理及技能，更科学、系统、有效保障自身健康。
- 精力充沛：身心能量充足，执行力提升、工作效率高、抗压能力强。
- 防范风险：大大降低心脑血管急发病、肿瘤癌症、慢性病等患病风险。

【课程对象】全体员工

【课程时间】1天（6小时/天）

【课程大纲】

一、对于自己，最重要的是什么？金钱？房子？车子？爱情？健康！

健康是自己最重要的资产

- ▶健康是1，其他是后面的0 — 每个人身边都有反面案例
- ▶劳动和工作的保障 — 生存的基本条件，病来如山倒的经历
- ▶享受生活、享受生命的资格 —
- ▶干事业和价值实现的前提 —
- ▶对父母、爱人、子女的责任 — 经济、情感、成长、孝道

二、您目前维护健康的方式是？互动、回答

1、无意识型

- ▶不在意、无所谓 —
- ▶觉得自己身体没问题，不需要养生 —
- ▶认为生病了去医院就行，平时不用管 —

2、随意型

- ▶每天散散步就行 —
- ▶想起来就去做，想不起来就算了 —

▶吃点保健品、滋补品，喝点养生茶，自我安慰式 —

3、盲目型

▶每天走一万步，每天跑 10 公里？ —

▶道听途说、听信偏方 —

▶跟风模仿 —

三、身体健康的核心是什么？

四、健康养生的三大关键

1、建立系统性的健康认知 — 健康五项管理=五大基石

▶心态 — 比 1 和 0 更重要的是±号

▶睡眠 — 药补不如食补、食补不如天补

▶饮食 — 每年 1000 多次的正向/负向加持？

▶运动 — 如何能最大化的激发出身体健康因子？

▶体质 — 中医分 9 种体质，身体体质如土质和水质

2、掌握易行、实效的健康技能

▶易行 — 不受时间地点限制，办公室、酒店、差旅途中可操作

▶实效 — 实实在在有效，可感知到

▶技能 — 现场传授、练习（感受明显、价值大）

3、把健康的意识、知识、技能融入日常工作与生活

▶无需刻意、自然而然 —

▶日日加持、日常的是最有力量的 —

▶潜移默化、影响家庭 —

五、自我健康管理的五大基石

1、心态管理

▶好心态、正确的心态决定了成功的 80% — 成功的隐形支柱

▶对自己 — 多做多练，拥抱一切，一切使我强大

▶对父母 — 让父母安心，感知到自己的成长与进步

▶对家庭 — 因我而更美好

▶对工作 — 达标和拿到成果是阶梯

▶对公司 — 天道酬勤，创造、贡献与回报

▶对领导 — 敬重、助手、沟通

▶对他人 — 善意、利他

▶自我察觉与反省 — 善恶之念、换位思考、利他不损人

▶每天必做 — 第 1 个“一”

2、睡眠管理

▶首先是时间管理 —

▶其次是睡眠技巧 — 碎片化高效休息、补充体能

▶然后是睡眠 6 戒 —

▶每天必做 — 第 2 个“一”

3、饮食管理

▶饮食原则 — 712、211 饮食法

▶职场饮食注意事项 —

▶防范慢性病的饮食要点 — 三高、痛风、消化

▶每天必做 — 第 3 个“一”

4、运动管理

▶运动的目的是激发健康 — 围绕目的，不要凭热爱、随意、跟风

▶运动误区 —

▶职场碎片化健身技能 —

▶每天必做 — 第4个“一”

5、体质管理

▶中医九种体质 — 现场用工具自我辨识体质类型

▶不同体质的不同管理方式 — 平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、
湿热质、痰湿质、血瘀质、气郁质、特禀质

▶每天必做 — 第5个“一”

六、职场人士尤其需要注意的...

1、心理调节、心态管理

2、对亚健康无视、麻木

3、精力和体力管理

七、健康养生技能的现场传授：

八、两个重大健康风险及有效防范：

1、心脑血管急发病 — 心梗、脑梗、脑溢血、中风、猝死

▶心脑血管急发病的原因 —

▶日常须注意和防范点 — 5个不

▶有效的预防措施 —

2、结节、肿瘤、癌症

▶发病的原因 —

▶日常须注意和防范点 —

▶有效的预防措施 —

九、现场对【健康认知、健康技能、落地做法】考评、互动、加强