

# 《健康是企业家最大的本钱和财富》

## 企业家自我健康管理

主讲人：张四金

### 【课程背景】

工作繁多、精力不足、常吸烟喝酒、睡眠不好、资金压力、心理和身体高压、太缺乏运动、自我感觉亚健康、时而会特别担心自己健康出问题.....

生了病去医院，才开始后悔日常没注意健康问题！

未生病时，不重视、也不知道怎样维护健康、预防疾病？！

或者，随意、跟风、盲目的采取一些自我安慰式的健康措施！

这是大部分企业家和企业高管的现状，长期积累，必定损害健康。病来如山倒！**健康出了问题，不仅是企业家的身体问题，而是整个企业的发展和命运问题。健康是企业家最大的本钱、也是最大的财富！**

张四金老师既是健康养生专家，也是资深企业高管，本课程专为企业家和高管研发。旨在为老板群体和高管群体建立起【自我健康管理】的科学认知系统，传授易行实效的健康技能，让您把【健康认知和健康技能】融入每天的工作和生活之中，日日加持、日日增益身体素质，增强健康体魄，为您、企业和家庭的健康、顺利、幸福而赋能。

### 【课程收益】

- 学完本课程，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。
- 一个人学习本课程，惠及全家人，提升全家健康素养。
- 心理健康：掌握压力管理和情绪调节技巧，自我管理好心理、心态。
- 身体健康：掌握五项管理及技能，更科学、系统、有效保障身体健康。
- 精力充沛：身心能量充足，决策效能高、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】老板、企业家、高管

【课程时间】1-2天（6小时/天）

### 【课程大纲】

## 一、经营企业，最重要的是什么？资金？产品？人才？客户？健康！

### 1、健康对企业家重要性

- ▶ 健康是1，其他是后面的0 — **企业家中道崩殒案例**
- ▶ 身心能量强，决策英明 — 起心→动脑→决策的过程
- ▶ 心理健康是企业的隐形支柱 — 心理自我管理，避免认知扭曲
- ▶ 精力充沛，工作效率高
- ▶ 预防重大风险 — 心脑血管急发病、肿瘤癌症是个人 | 企业灾难

### 2、健康对企业重要性

- ▶ 企业形象、合作信心、人才吸引 — 老板健康是企业重要资产
- ▶ 决策层的效能 —
- ▶ 战略执行 —
- ▶ 运营稳定性 —

### 3、健康对家庭重要性

- ▶ 当下繁荣与稳定 — 经济保障、情感支持、子女成长
- ▶ 未来发展与昌盛 — 家庭未来、家族未来
- ▶ 因健康变故而家庭衰败的案例

#### 4、健康对传承重要性

- ▶确保领导连续性 — 稳定运营
- ▶长期战略实施 — 避免中断或波动
- ▶事关企业声誉 — 投资者信心、公众形象
- ▶家族和谐合力 — 明确、正确、顺畅推进继承计划，避免家族冲突
- ▶保障财务稳定 — 突发成本、财务内耗、负面案例

## 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、影响家庭和团队 —

## 五、自我健康管理的五大基石

### 1、心态管理

- ▶好心态、积极心态决定了成功的 80% — 案例
- ▶自我察觉与对照 — 6 个不
- ▶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 — 企业家碎片化高效休息、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

▶企业家群体饮食注意事项 —

▶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 —

▶企业家碎片化健身技能 —

▶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、阴虚质、阳虚质、湿热血质、痰湿质、血瘀质、气郁质、特禀质

▶每天必做 — 第 5 个“一”

## 六、企业家尤其需要注意的...

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、企业家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 —

▶企业家须注意和防范点 — 5 个不

▶有效的预防措施 —

2、结节、肿瘤、癌症

▶发病的原因 —

▶企业家须注意和防范点 —

▶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