

职业健康管理培训课程大纲

讲师:骆庆轩

课程背景

随着社会对健康日益增长的关注，掌握健康管理理论基础知识，学习健康风险评估、制定个性化健康管理计划、实施健康干预措施及效果评估操作，可以全面提升学员健康评估、健康干预、健康教育与促进的综合能力。

课程收益

- 1、知识掌握：包括营养学、心理学、运动科学、疾病预防与控制等关键领域知识。
- 2、技能提升：培养健康风险评估、制定个性化健康管理计划、实施健康干预措施及效果评估的实际操作能力。
- 3、职业素养：强化学员职业道德、沟通能力、团队协作精神和持续学习意识。
- 4、创新能力：鼓励学员探索健康管理的新方法、新技术、提升解决复杂健康问题的能力。

课程对象 企业最高领导者、安全生产主管、车间主任、班组长、储备干部、一线员工

课程时间：3天（21小时） pm9：00—12：00 pm14：00-17：00

课程形式：讲授辅导、案例分析、小组讨论、情景模拟、实操练习、互动游戏等

课程纲要

- 一、健康管理概论：介绍健康管理的定义、发展历史和应用领域。（1小时）
- 二、医学基础知识：涵盖人体解剖学、生理学和病理学等内容。（2小时）
 - 1、 人体解剖结构和功能
 - 2、 疾病的基本机制

3、 医学检查指标基础

三、预防医学：介绍疾病预防的基本概念，特别是慢性病的预防与控制。
(3小时)

1、 疾病预防基本概念

2、 中医治未病及养生理念、方法（四时养生、运动养生、饮食养生、情志养生）

3、 了解几种慢性病的预防与控制（高血压、糖尿病、哮喘、肝炎）

四、流行病学与统计学基础：介绍基本的流行病学概念和疾病监测、风险评估方法。（3小时）

1、 流行病学定义内涵

2、 流行病学研究方法

3、 流行病的监测

4、 数据收集整理

5、 风险因素分析

6、 数据分析和模型建立

五、营养学与食品安全：介绍营养学的基本原理和食品安全的预防措施。
(3小时)

1、 营养素的分类与功能

2、 食物的营养价值

3、 营养与疾病的关系

4、 特殊人群的营养需求

5、 食品安全法律法规解说

6、 食品安全基础知识

7、 食品安全事件的预防与应对

六、心理健康与心理咨询：涵盖基本的心理学理论，特别是心理健康评估和常见心理问题的应对策略。（3小时）

1、 心理健康的定义

2、 心理咨询的基础知识

3、 心理咨询的主要技术方法介绍

4、 常见心理问题的应对策略

七、健康信息收集与评估：掌握通过健康问卷、体检报告和健康档案等途径收集个体的健康信息，并进行健康风险评估。（1小时）

八、健康监测与干预方案制定：基于健康评估的结果，设计个性化的健康干预方案，包括合理的饮食建议、运动计划 and 健康教育等。（1小时）

九、健康教育与咨询：展示如何为个体或群体提供有效的健康教育服务，包括疾病预防、饮食健康和心理健康等方面。（1小时）

十、健康档案的建立与管理：了解如何建立和管理健康档案，确保档案的准确性、完整性和保密性。（1小时）

实操训练（2小时）