

# 职业病防护及个人健康管理

## 课程背景：

员工对于任何企业都是最重要的资产，需要重点关注和保护，而现在职场人由于长期久坐面对电脑，会滋生很多“职场疾病”，大大降低了员工的工作效率和投入度，所以职场疾病预防培训的重要性不容忽视，它对职场人和企业都具有深远的意义。首先，对职场人而言，培训能够提升他们对健康风险的认识，帮助他们掌握预防职业病的基本知识和技能。通过学习正确的坐姿、定期休息和适当的运动，员工可以有效减少颈椎病、腰背痛等常见职业病的发生，从而提高生活质量。此外，了解如何应对工作压力和心理问题，有助于员工保持良好的心理状态，提升工作效率。

对企业来说，投资于员工的健康培训是提高整体生产力和降低运营成本的有效途径。健康员工意味着更低的病假率和更高的工作满意度，这直接关联到企业的稳定发展和竞争力。同时，预防培训有助于企业建立积极的公众形象，展现其对员工福祉的重视，从而吸引和留住人才。

综上所述，职场疾病预防培训不仅对个人健康至关重要，也是企业可持续发展的关键因素。通过定期开展此类培训，可以为员工和企业创造一个双赢的局面。

## 课程目标：

- 让员工了解职业病的危害/种类和高发人群；

■ 让员工掌握预防和缓解“职场职业病”的方法；

■ 帮助员工建立良好的“个人健康管理”习惯

### 课程特色：

■ 实用性强：针对职场中常见的颈椎病、腰椎病、眼疲劳、鼠标手、过劳肥等“职场病”进行针对性指导，通过饮食/健康工作习惯打卡/运动三方面提升员工健康管理能力

■ 趣味性强：课程除了理论分析及病理分析，更有很多有趣的“身体调理”小妙招和保健操，让员工在轻松的环境下掌握“职业病预防及个人健康管理知识和实操办法”

**课程时间：**1天，半天3小时

**课程对象：**员工/管理层、以及对职场健康管理感兴趣的人士

**课程方式：**理论讲授(50%) + 案例分析、互动交流(20%) + 实操练习(30%)

## 课程大纲

### 第一讲：久坐一族容易罹患哪些“职业病”

1. 职业病的五大分类
2. 职业病的成因
3. 哪些人容易罹患职业病

**现场测试：**金鸡独立测健康度

**小组讨论：**你为什么会得职场病

## 第二讲：清心明目

1. 为什么经常眼睛干涩

测试：幻彩测试眼部疲劳程度

2. 眼睛干涩的预防和缓解方法

## 第三讲：“鼠标手”的修炼

1. “鼠标手”有哪些表现

2. “鼠标手”的危害

3. 如何预防“鼠标手”

4. 如何缓解“鼠标手”

小组练习：鼠标手“天敌操”练习

## 第四讲：“颈肩腰”的防护

1. “颈肩腰”出问题有哪些表现

2. “颈肩腰”问题对工作的危害

3. 如何预防“颈肩腰”疾病

4. 如何缓解“颈肩腰”疾病

小组练习：颈肩腰疾病外用方和练习操

## 第五讲：如何预防职场“肥胖”

1. “职场肥胖”的成因

2. “职场肥胖”的危害

3. “职场肥胖”的“天敌”

#### 4. 如何保持“健康身形”

**小组讨论：哪些是有用的“职场减肥”方法**

#### **第五讲：“职场心理疾病”**

1. “职场抑郁症”/“职场无力症”/“职场躁动症”的成因
2. “职场心理疾病”的危害
3. 如何恢复“身心和谐”的“心流状态”

**演示：“职场呼吸+催眠法”治疗“职场心理疾病”**

#### **第六讲：如何建立良好的“个人职场健康习惯”**

1. 职场常备茶包
2. 职场常备健康工具
3. 建立“职场健康周报”

**小组练习：根据上述内容，创立一份属于自己的“职场健康周报”**