

社員育成・組織活性のご担当者様へ、一度は実施をお勧めしたい重要講座のご案内

オンライン
講座

コロナ禍における ストレスマネジメント基礎講座

セルフケアの基礎知識を確認し、個人と組織のメンタルヘルス向上を目指す

新型コロナウイルス感染症に関するニュースは日々変化し、見通しの立たない状況が続いています。従来と異なる就業スタイルや新しい生活様式への適応に迫られる中、私たちは不安や戸惑い、苛立ちに直面し、知らず知らずのうちに多大なストレスを抱えています。

メンタルヘルスの不調は、単なる気の持ちようとして片づけてしまう人も多く、第三者からも気づきにくいのが現状です。

しかし、一定のストレスを超え、メンタルヘルス不調に陥ると、高いパフォーマンスが発揮できません。それを未然に防ぐためにも、労働者自身が積極的にセルフケアに取り組むことが求められています。

本講座では、ストレス発生のメカニズムやストレスがかかった時の状態や対処方法を知り、自身でコントロールしていけるようセルフケア方法をお伝えします。※若手社員様向けの講座です。



プログラム [3時間 (質疑応答込み) 20名様までを推奨]

ねらい ・ストレスの要因や解消方法を知ること
個人と組織のメンタルヘルス向上を目指す

プログラム

- ・ストレスはどのように発生するのか
- ・ストレス状態が続くことによる影響
- ・ストレスを吐き出そう
- ・今すぐやろうセルフチェック
- ・ストレスをためにくい思考へ
- ・それでも悩んでしまったら
- ・質疑応答

講師料

1回 **15万円** (税抜) 弊社所属のベテラン講師陣が担当いたします

※人数や時間、プログラム内容など貴社のご要望に合わせて、カスタマイズいたしますのでお気軽にご相談ください。その際は別途御見積もりいたします。

オンライン講座の場合は、WEB会議システムZoomを利用します。