

ストレス対策 ～おもいやりの気持ちがつくるこころの健康～



- ① ストレスチェック改正法について
- ② 職場のメンタルヘルスの考え方
- ③ ストレスについて
- ④ ストレスの問題点
- ⑤ ストレスの対処法
- ⑥ ストレス解消法の男女の違い
- ⑦ プラスをみつける練習
- ⑧ メンタルヘルスは『ケチな飲み屋』で判断
- ⑨ 体の不調を訴える社員の診たて



❖ご参考…上記は、某団体向けに実施した研修 90分の例です。
従業員に対するストレス対策の取り組みをお考えの事業主向け

【概要】

ストレスチェック改正法の再確認
ストレスに目を向ける
ストレスの対処法の3Rをご紹介
男女でストレスの解消方法が異なる
職場内でのメンタルヘルス不調者に気づくには
etc.



メンタル不調者が出てしまったからの取り組みというより
上手にストレスを発散し、メンタル不調を防ぐには
どんな意識や、取り組みが必要か？という内容になります。
その他、カスタマイズ可能です。

料金

[60分]

<50人未満> 40,000円(税別)

