

～メンタルヘルス研修～



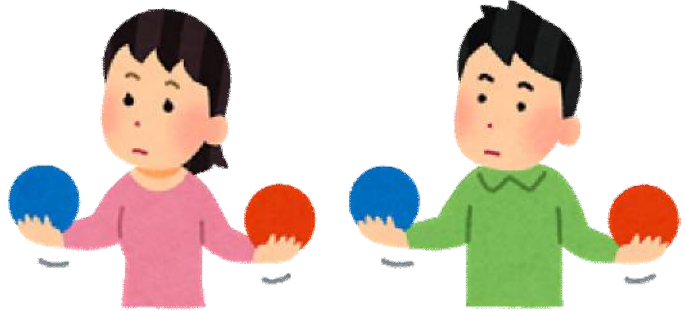
- ① アイスブレイク
- ② アサーションチェック(自分を知る)
- ③ コミュニケーションについて
- ④ ストレスの種類
- ⑤ ストレスのメカニズム
- ⑥ 視点の違い
- ⑦ モチベーションがアップするワーク



❖ご参考・・・上記は、某企業向けに実施した研修 60分の例です。

【概要】

ストレスについて
人間関係を良好に
自分を大切に
ストレス解消について
ワークライフバランス
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)

※その他、ご予算等は応相談可

