

セルフケア研修 基本アジェンダ

1. 職場のメンタルヘルスについてのお話
 - ◆ ストレス・病気・予防・事例性と疾病性
 - ◆ データから見るメンタルヘルスの現状
2. メンタルヘルスセルフケア
 - ◆ 尺度を用いたセルフチェック
 - ◆ ストレスが心と身体へ与える影響と、そのプロセス
 - ◆ セルフケアのための基本の3ステップをマスターしよう
 - ◆ 脳の機能を使って健康に
3. リフレクションチーム

- ❖ レクチャーの間にいくつかのワークを行います

最近では、コミュニケーション・レジリエンス・自己効力感と、それぞれ組み合わせた研修で、とのご依頼をいただきました

