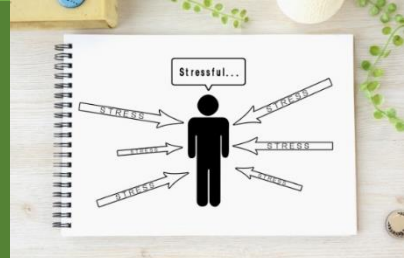


# セルフケア研修



ストレスに関する基礎知識を理解し、そのストレスにどのように対処するか(ストレス解消法、ストレス耐性の高め方 他)を学びます。

## <プログラム例>

	カリキュラム	時間
1. メンタルヘルスの基礎知識	(1) メンタル疾患について (2) メンタル不調が起こる仕組み 【ワーク】あなたにとってのストレスは？ (3) ストレス反応について 身体面・心理面・行動面 【ワーク】あなたに起こりやすいストレス反応は？	30分
2. ストレスへの対処法	(1) あなたのストレス対処力は？ 【ワーク】ストレス対処力診断	10分
	(2) 原因への対処 【ワーク】これってコントロール可能？	10分
	休憩	10分
	(3) 捉え方を変える 【ワーク】違うとらえ方を考えよう	20分
	(4) ストレス解消 (3つのR) ① 休養 ② レクリエーション ③ リラクゼーション 【ワーク】ストレス解消法の共有	20分
	(5) 相談する	5分
	(6) ストレス耐性を高める	10分
質疑応答		5分
合計		120分

※内容や時間については、お客様のご要望に合わせてアレンジします。

**対象者**

全社員様

**講師**

公認心理師・シニア産業カウンセラー 新美 智美



問合せ先: フローリッシュ社労士事務所

✉ niimi@flourish-sr.jp TEL 0562-85-2642