

職場において体験するさまざまなストレスを知り、セルフケアの大切さについて理解を深めます。ストレス状態から抜け出し、自律的・健康的な生活を送るために必要なストレス対処方法を学びます。

対象 一般職、管理職

目的 ◆職場におけるメンタルヘルスの現状を知る
◆ストレスとは何かを学ぶ
◆自らのストレス状態を知る(演習)
◆さまざまなストレス対処方法について知る

時間 1.5時間～

特長 ◆メンタルヘルス相談サービス20年の実績から、セルフケアについて基礎からじっくり学ぶことができます。
◆知識の座学のみではなく、自らのストレス状態について実践的に学びます
◆ハンディなガイドブックを活用することで、ストレス対処のヒントを得ることができます

教材 ◆職場のメンタルヘルスガイド『セルフケア基礎編・実践編』

プログラム内容

- ◆職場におけるメンタルヘルス(統計とQ&A)
- ◆ストレスとは何か？
(ストレッサー、ストレス状態、ストレス反応)
- ◆自らのストレス状態を知る
- ◆さまざまなストレス対処法