

ビジネススキル／メンタルヘルス

| セルフケアの基礎 | |
|-------------|---|
| 概要 | メンタルヘルスケアの基礎知識であるセルフケア（自分自身のケア）について、「ストレスの理解」と「ストレスへの対処」を中心に学びます。 |
| 対象 | 全従業員 |
| 前提知識 | 特に必要ありません。 |
| 目標 | セルフケアの基礎としての「ストレスの理解」と「ストレスへの対処」を学び、日々の心身の健康管理に役立てる |
| 学習項目 | <p>ストレスチェック</p> <p>1. ストレスとストレスの仕組み</p> <p> ストレスって何</p> <p> ストレスと生産性の関係</p> <p> ストレス耐性をアップしよう</p> <p> 職業性ストレスモデル</p> <p> ストレス反応の3段階</p> <p> 不調の徴候に気づく</p> <p> まとめ～ストレスと成長～</p> <p>2. ストレスの対処法のヒント～3つの「R」～</p> <p> ストレス対処法 3つのR</p> <p> 対処法1. REST（レスト）</p> <p> 対処法2. RELAXATION（リラクゼーション）</p> <p> リラックスできる呼吸法</p> <p> 対処法3. RECREATION（レクリエーション）</p> <p>3. ストレスの対処法のヒント～3つの「C」～</p> <p> ストレス対処の3つのC</p> <p> 対処法1. Cognition（認知）</p> <p> 柔軟な思考のヒント</p> <p> 対処法2. Control（コントロール）</p> <p> 対処法3. Communication（コミュニケーション）</p> <p>まとめ</p> <p> 自分のストレス対処方法は？</p> <p> 最後に</p> <p>修了テスト</p> |
| コース期間 | 学習予定時間／問題数 |
| 180日 | 1時間 |
| カタログコード：939 | |