

今日から実践できるセルフケア！

ビジネスパーソンのためのメンタルヘルス(セルフケア)

現代に生きる私たちにとって、ストレスは無縁ではられないものです。自身の心の状態に気づき、適切にケアすることは、成果を安定して出し続けるための「必須のビジネススキル」です。本コースでは、ストレスとうまく付き合い、心身を守るためのセルフケアを学びます。本編は専門用語をできるだけ少なくし、やさしく学べるようにしました。また動画・ケーススタディ・セルフチェック・セルフワークといった、実践的なコンテンツも豊富に用意しました。単なる知識ではなく、今日から実践できる方法としてセルフケアを学びます。 ※本コースでは、任意で音声での学習を選択することができます。

POINT 01

やさしく解説

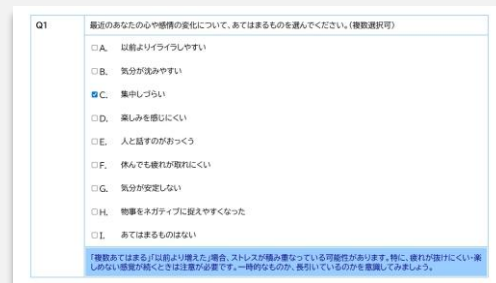
専門用語による解説を減らし、やさしい表現とデザインで、どんな方でも身構えずに気軽に取り組みます。イラストやケーススタディも豊富に用意。

音声
対応

POINT 02

気づきを促す

セルフチェックやセルフワークを採用しました。セルフチェックではストレスや心身の変化に気づききっかけを得られます。



POINT 03

動画で実践

リラクゼーション法を動画で学びます。「呼吸法」「筋肉をゆるめる方法」「自律訓練法」の3つを紹介。実際に体を動かしながら取り組みます。

字幕
対応

ビジネスパーソンのためのメンタルヘルス(セルフケア)

学習目標

- ・セルフケアの必要性・重要性を理解する
- ・自身のストレスへの気づき・把握ができるようになる
- ・必要な対処や相談ができるようになる
- ・メンタルヘルス不調の予防ができるようになる

前提知識

特になし

第1章 ➡ ストレスとは何か

- レッスン1 ストレスとは
- レッスン2 ストレスの影響
- レッスン3 ストレスのチェック
セルフチェック

第2章 ➡ ストレスに対処する

- レッスン1 セルフケアの重要性
- レッスン2 コーピング
- レッスン3 認知行動療法
テスト

第3章 ➡ 今日からできるセルフケア

- レッスン1 生活習慣を整える
- レッスン2 リラクゼーション法
- レッスン3 サポートを受ける
セルフワーク

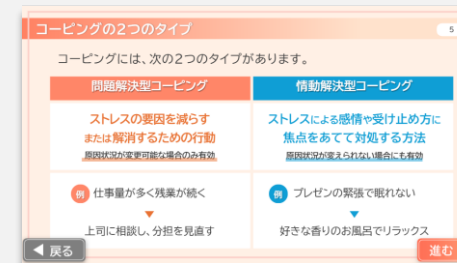
総合テスト
コースレビュー

動画

- 受講期間:6カ月(+閲覧期間6カ月)
- チュータによる個別指導:なし
- 標準学習時間:1時間
- PDF資料:あり
- 定価:¥5,000円(税別)



1
気づき



2
学び



3
実践