

職場におけるストレスへの対処法について、事例を通して習得する

WEB講座



改訂版

セルフケアコース ストレスマネジメントの基礎

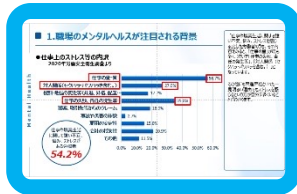
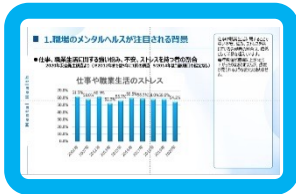
受講料：1人2,750円(税込)



産業医・顧問医・研修講師として、企業や教育機関等の様々な職場でメンタルヘルス対策に従事されています(株)ディーズメンタルヘルス・ラボ 産業医・精神科医 鄭 理香先生が担当します。

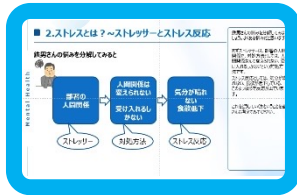
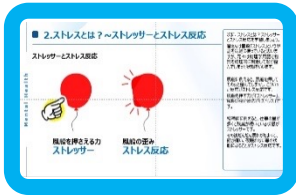
WEB講座の学習プロセスを紹介

1.職場のメンタルヘルスが注目される背景 職場のストレス・国の施策



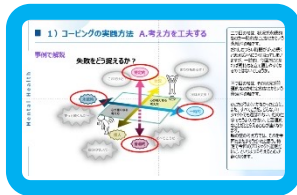
職場のストレスの状態を統計データから理解するとともに、国の施策である「労働者の心の健康の保持増進のための指針」についてそのポイントを見ていきます。

2.ストレスとは？～ストレッサーとストレス反応 ストレスとは何か理解する



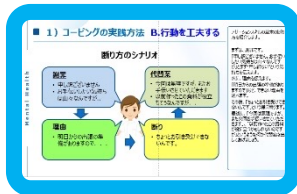
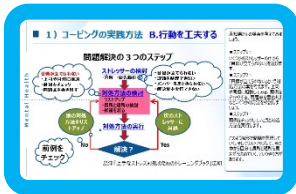
一般的に「ストレス」という言葉は広く使われていますが、ストレスとは何かを、心理学的なストレスモデルとしてとらえ、事例を通じてわかりやすく、理解を深めていただきます。

3. ストレスと上手につきあうには 1) コーピングの実践方法 A 考え方を工夫する



考え方を工夫することでストレスを軽減する対処法を事例を通して3つの軸（個人度・持続性・普遍性）から思考をチェンジする方法について理解を深めていただきます。

3. ストレスと上手につきあうには 1) コーピングの実践方法 B 行動を工夫する



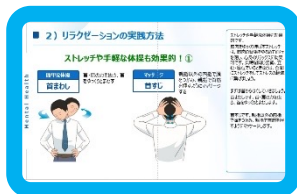
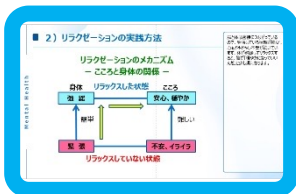
行動を工夫することでストレスを軽減する対処法として「積極的な問題解決の仕方」と「アサーションスキル」について事例を通して理解を深めていただきます。

デモ版公開中!



上記QRコードからデモ版を視聴することができます

3. ストレスと上手につきあうには 2) リラクゼーションの実践方法



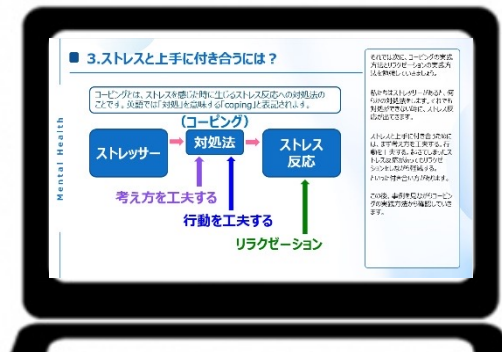
リラクゼーションの種類と効果について見ていき、リラクゼーション方法の一つとして呼吸法と筋弛緩法の実践について解説を行います。

体験用ID発行中!!

詳細はホームページをご覧ください <https://www.niccon.co.jp/elg/>

カリキュラム

- ①職場のメンタルヘルスが注目される背景
- ②ストレスとは？～ストレッサーとストレス反応
- ③ストレスと上手に付き合うには？
 - 1) コーピングの実践方法
 - A. 考え方を工夫する
 - B. 行動を工夫する
 - 2) リラクゼーションの実践方法
- ④修了テスト



コース概要

受講料	1名2,750円（税込）	受講期間	1ヶ月（標準学習時間：70分）
受講方法	ASP版提供	学習対象者	全従業員

動作環境

【パソコン】

OS: Windows 10 / 11、macOS 10.15以降
ブラウザ: Windows[Microsoft Edge, Firefox, Chrome]、
Mac[Safari]
※Windows 8.1以下およびInternet Explorerは、動作保証外となります。
※シンクライアントなど仮想デスクトップ環境は、動作保証対象外となります。

【タブレット、スマートフォン】

OS: iOS 14以降、iPadOS 14以降、Android 9以降
ブラウザ: iOS/iPadOS[Safari]、Android
[Chrome]

【通信環境】(パソコン、タブレット、スマートフォン共通)

2Mbps以上(4Mbps以上推奨)
※2Mbpsを下回る通信環境では再生できない場合があります。

内容・お申込みに関するお問い合わせ先

株式会社日本コンサルタントグループ メディアセンター
〒161-0033 東京都新宿区下落合三丁目16-14
TEL: 03-3565-3976 FAX: 03-3565-0961
MAIL: bel_sales@niccon.co.jp
WEB: <http://www.niccon.co.jp/elg/>

販売店

eラーニング「セルフケアコース：ストレスマネジメントの基礎」 申込書 FAX: 03-3565-0961

■ 申込金額	1名：2,750円（税込） ×	名 =	円
■ 会社名	■ 部署	■ 役職	
■ 申込責任者名	■ 住所 〒		
※実際に受講する方については別紙名簿を作成していただきます			
■ TEL	■ FAX		
■ MAIL	■ 開講希望日 () 月 (1日・15日)		

弊社では、経営コンサルタント業務における商品、関連するアフターサービス、新商品・サービスに関する情報をお知らせする目的で、個人情報保有しております。いただいた個人情報は、お問い合わせ内容に関するお答え、必要に応じた資料送付などに利用いたします。また今後、前述の目的にも利用いたします。

個人情報の取り扱いに関するお問い合わせ先 営業本部：03-5996-7541