

従業員の「不調の予防」に！社員のセルフケア力を育てる60分研修

生産性を高める！

参加費
無料

メンタルセルフケア術



webセミナー

こんな方におすすめ!!

- ◎ ストレスと上手に付き合いながら仕事のパフォーマンスを高めたい方
- ◎ なんとなく疲れやモヤモヤを抱えがちな方
- ◎ 自分の生活習慣やストレス対処法を見直したい方
- ◎ 部下・同僚のメンタル不調が気になる方

日程

2025年 **9月10日(水)** ▶ **10月10日(金)**
期間限定アーカイブ配信

申込

電子申請（二次元コードより）
お申込みいただいたメールアドレスへURLを送付いたします。
公開期間内にご視聴ください。

締切

9月30日(火)まで

NOVE株式会社

久保田 千紘

保健師／公認心理師／看護師
／健康経営EXアドバイザー
順天堂大学保健看護学部
非常勤教員



セミナーの内容

- ◎ ストレスを正しく理解し、生活に根差した実践的なセルフケア法を学ぶ
- ◎ 自分のストレス反応に気づき、早めに対処できるようになる
- ◎ メンタル不調を予防する「睡眠・運動・食事」の習慣化
- ◎ セルフケア宣言として3つの行動目標を設定

申込フォーム



主催：三島市健康づくり課（三島市立保健センター）