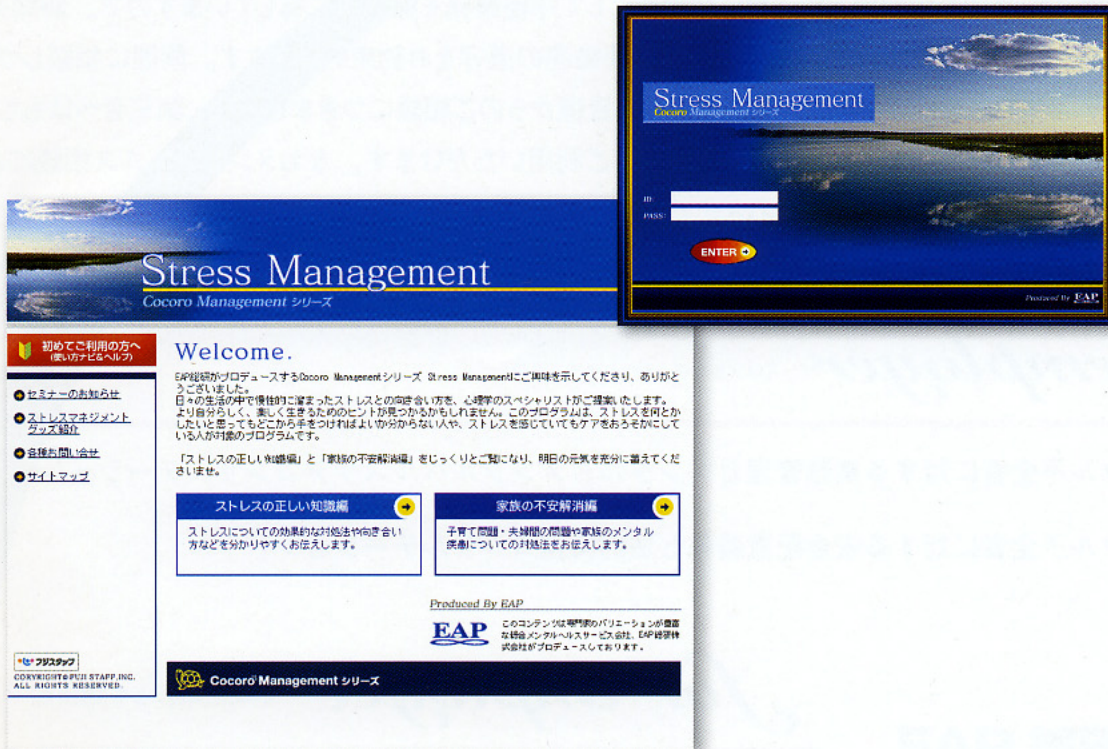


ストレスマネジメント e-learning について



● 「ストレスマネジメントe-learning」ってどんなもの？

① ストレスの正しい知識編

- ・ ストレスマネジメント基礎知識編
- ・ ストレスマネジメント実践編～環境と身体を整える～
- ・ ストレスマネジメント実践編～心とコミュニケーションを整える～

既にストレスを自覚している方はもちろん、今はストレスを感じていないという方も、予防の意味も込めて学習すると有効です。

② 家族の不安解消編

- ・ 育児の不安解消 (乳幼児期編)
- ・ 育児の不安解消 (学童期編)
- ・ 育児の不安解消 (思春期編)
- ・ 家庭内のコミュニケーション
- ・ 家族のメンタル疾患

子育てで不安に思っていることがある場合、またご家族の元気がなくて誰かに相談したいけれど誰に相談すればよいか分からない場合など、ご覧頂くと有効です。

● e-learningのメリット

- ① どうしても作業を止めて研修に参加できないとき、自分のペースで学習できる。
- ② シフトの関係で1度に人を集めづらいとき、効率的に学習できる。
- ③ 研修に従業員を集めるコスト (交通費・宿泊費など) が、かからない。