

2024年11月26日(火)実施

【対面/東京主催】

メンタルヘルス研修 -3時間コース-

★時間 14:00~17:00

★会場 当社 研修室

★受講料 おひとりさま¥32,000(税別)



※10月28日(月)メンタルヘルス研修【人事・研修企画担当者向け】を
ご受講の企業様のみ「おひとりさま¥29,000(税別)」



日頃、働く上では風邪や怪我の予防は気をつけている方が多いと思いますが、こころ(メンタル)についてはいかがでしょうか？

本研修では、メンタルヘルス・ストレスに関する知識を学び、理解すること、さらに、自身のストレスをコントロールするためのセルフケアやリラクゼーションをお伝えします。

プログラム

- ストレスを理解すること
- 4つのメンタルヘルスケア
- 自身のストレスをコントロールする(セルフケア、リラクゼーション)

【お問合せ】アール&キャリア事業部 サービス受託・教育担当：小俣・山本



03-6267-1736 (部署直通)



tokyoseminar@iing.co.jp

