



オンライン LIVE セミナー

癒し&リフレッシュセミナー

私たちは、複雑化する社会の中で心身の疲労、不安、悩み、ストレスを抱えながら生活しています。本セミナーでは、ストレス自己チェックにより、ストレスに気づき、さまざまな対処法を体感いただきながら、ご自身に合った解消方法を見つけさせていただきます。

使用ツール Zoom、Microsoft Teams 各種対応
※その他ご希望がありましたら営業担当にご相談ください。

人数 使用ツールにより異なります

持ち物 水分補給用の飲み物
(ペットボトルや水筒など蓋の閉まる容器に入ったもの)

服装 動きやすい服装
※お仕事着のままでも参加可能です。

事前の準備 セミナー実施日までに、使用するWEB会議ツールのセットアップの完了が必要です(参加者全員)

内容

レクチャー (25分)

- ストレス自己チェック
- ストレスの対処法
- リラクゼーション効果

実技 (35分)

- ストレス自己チェック
- ストレスの対処法
- リラクゼーション効果

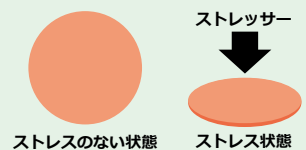
60分

＜ストレスとは＞

物理用語で身体に及ぼすひずみ・ゆがみのこと

＜ストレスサーとは＞

ストレスを引き起こす原因



ストレスのない状態

ストレス状態

