

「ストレス・マネジメント」 ～働くうえで直面しがちな悩みとの付き合い方～

「ストレス・マネジメント」とは、過度なストレスによって心身に悪影響をきたさないよう、ストレスが一定のレベルを超えないように対策やコントロールを行うことです。自分が受けやすいストレスの要因を知り、適切な対処を行うことで、ストレスと上手に付き合い、受ける影響を緩和・減少させて、健全な心身を保つヒントを見つけさせていただきます。

- ・ ストレスの正体を知る
- ・ あなたがストレスを感じている場面は？
- ・ ストレスと生産性の関係
- ・ ストレスチェック
- ・ 自分が受けやすいストレスを知る
- ・ ストレスへの対処法を知る

