

研修事業



セルフケアセミナー 基礎編（オンライン・120分）

Zoomを利用しての合同セミナー。
各事業所1名様からの参加も承ります。

働きながら生活する中で生じてくるストレスとどう付き合い、心身の調子を整えながら活躍していくためのコツを惜しみなくお伝えします。

早期離職や燃え尽き予防も目的としており、若手従業員の皆様を意識して準備しておりますが、健康経営の土台として全ての従業員様に役立つ内容となっております。

チャットや投票等の機能を活用することで、受け身ではなく参加意識を持っていただけるよう工夫しています。

価格：1名あたり4,400円（税込）

セルフケアセミナー テーマ別（オンライン・60分）

上記のセルフケアセミナー基礎編よりも各テーマについて深く丁寧に解説していきます。

セルフケアについてより理解を深めたい方やご自分の悩みや体調を整えたい方に役立つ内容となっております。

詳細はお問い合わせください。

研修動画・セミナーは精神科専門
医であり産業医の弊社・後藤が
担当いたします。

