

研修タイトル	風通しの良い職場のためのメンタルヘルスセミナー				
研修実施概要	長引くコロナ禍の影響で、メンタルヘルス不調者や、なんとなく士気があがらない社員の方も増えています。また、自殺率も増加傾向。職場でもメンタルヘルス対策が重要な鍵となっています。ストレスに対する基礎知識を身に付け、その対処法を学ぶことが明るい職場づくりのための一歩に繋がります。				
研修コード	H03	実施期間	2025年 6月25日(水) ~ 6月25日(水) 1(日間)		
目標	1. ストレスの仕組みを理解し、ストレスとの付き合い方を知る 2. いつもと違う部下や同僚のサインに気づくポイント 3. 自分の考え方、心の癖(アンコンシャス・バイアス)を知り、メンタルヘルスの改善を目指します。				
受講料(税込)	¥24,750	時間帯	13:30~16:30	定員	12名
前提条件	特になし			ジャンル	ヒューマン
実施内容	・13:30~13:45 1. 話し方スキルチェック ・13:45~14:00 2. 伝えるための複式呼吸 ・14:00~14:30 3. 発声・発音・活舌 ・14:30~15:00 4. 抑揚や間の取り方		・15:00~15:30 5. 視線と表情研究 ・15:30~16:00 6. 緊張感の活かし方 ・16:00~16:30 7. フリートーク		
予定講師	MSC公認講師		会場	MSC会場 or オンライン	