



記憶に残る

研修で社内が 変わり始める

メンタルヘルスの **超!** 実践的なワークで、
従業員ひとりひとりの変化を促します



セルフケアやハラスメント防止など、いま必要とされている知識を
網羅する研修サービスをご用意しております

POINT 1 経験豊富な講師陣

有資格者*が講師を務め、専門性の高い職場環境改善に効果的な
質の高い研修を提供いたします

*臨床心理士・公認心理師・保健師、産業カウンセラー等の資格を持つ者

POINT 2 スケジュール調整のみで簡単に実施可能

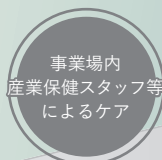
研修内容は既にパッケージ化されているため、研修構築にかかわる時間や
コストを削減できます

POINT 3 オンライン実施でどこでも参加可能!

時代の変化に応じたオンラインミーティングツールでの研修実施を
ベースとしております

(対面での実施をご希望される場合は、ご相談下さい。別途、講師の出張・交通費を申し受けます。)

心の健康保持増進のための指針（労働安全衛生法第70条）のなかで、
「職場におけるメンタルヘルス対策・4つのケア」
として事業主に体制の構築が求められています



LINEUP

※表記金額はすべて税抜価格です。
※主な内容は研修内容の一例となります。
※研修時のレコーディングならびに後日の動画納品・
配信サービスは行っておりません。予めご了承ください。

セルフケア

ストレスマネジメント研修



120分

同時接続
可能人数 **90名**

150,000円

主な内容

マインドフルネス呼吸法

思考の癖を知るワーク

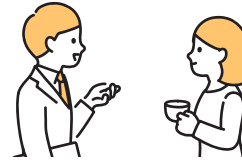
ストレス耐性を高める方法

レジリエンス向上

運動療法

ラインケア

メンタルヘルスマネジメント研修



120分

同時接続
可能人数 **90名**

150,000円

主な内容

関連法規と統計情報

管理職に求められる役割

コミュニケーション・傾聴

ハラスメント防止

ラインケア

ハラスメント防止研修 ベーシック



120分

同時接続
可能人数 **90名**

150,000円

主な内容

関連法規と定義

判例紹介

職場環境の整備

ハラスメント防止に取り組む考え方

信頼関係の構築

coming soon

ラインケア

ハラスメント防止研修 SOS



130分

同時接続
可能人数 **35名**

200,000円

主な内容

ハラスメント事例

事例への対処思考法

対処事例の例示

★グループワーク実施あり

▶ 研修実施要領

📄 実施方法

すべての研修はオンライン実施（WEB ミーティングツールを利用）となります。また、いずれのプランも研修中、5分程度のブレイクタイム（休憩）を設けております。集合研修での実施をご希望される場合は、弊社営業担当までご相談ください。研修料金のほか、出張・交通費を申し受けます。

📁 特典

実施後、Google Form を利用したアンケートを実施し、企業ご担当者さまへ研修へのフィードバック情報を提供いたします。