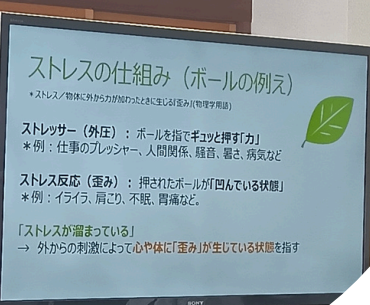


特別講座

Self care



管理職等、どなたでも参加可能

管理部門所属の社員

若手社員

実習がメイン
楽しく学べる

心のケアが定着を守る「セルフケア研修」

自らのストレスや疲労に気づき、整える力を身につけることで、社員の健康と現場の信頼性を高め、“安心して働き続けられる職場環境”の土台を築くことを目的としています。

01

【90分お試しコース】 ～自分を整える技術を学ぶ～

「早めに気づき、リセットする力」は、今の時代を生き抜く必須のスキル。マインドフルネスをベースに、自分を大切にしパフォーマンスを引き出すための心の整え方を学ぶ。

02

【3時間コース】 ～折れない心を育む～

自分を厳しく律するのではなく、大切な人を応援するように寄り添う技術を学ぶ。困難な状況でもしなやかに立ち直る力を養うことで、日々のパフォーマンスを安定させる。

03

【6時間コース】 ～「疲れない心」を培う～

*途中1時間昼休憩含む／開催時間帯例10:00～16:00

日常のストレスに対処するワークを実践する。社員一人ひとりが「自分で自分を元気づける力」を持つことで、現場の安全性が高まり、チーム全体の信頼関係をより強固する。



一般社団法人
和合館工学会
WCCCE

●受講料（税込）90分プレコース：33,000円／3時間コース：55,000円／6時間コース：110,000円

・会社単位でのお申込みとなります。

・講座形式：オンラインまたは対面＊対面希望の場合、交通費が別途かかります。

【お問合せ・お申込み先】

一般社団法人和合館工学会事務局 E-mail seminar@wagokan.or.jp TEL 022-272-3130