

生産性向上に欠かせない ポジティブメンタルヘルス

健康経営を実現する
ポジティブ・メンタルヘルス



生産性向上に欠かせない
ポジティブメンタルヘルスと
仕事へのエンゲージメント



リズムを取り戻す
コーピングスキル

健康とパフォーマンスを
左右する心理的メカニズム

ストレス耐性を高め、
メンタルヘルス向上に
効果的な方法

ストレスを前向きに
とらえる

【開催日時】
【開催方法】
【募集人員】
【受講料】
【お申込み】

1月29日(水) 17:00~18:30

オンライン開催(ZOOM使用)

20名

1,000円

<https://careerpalet20250129.peatix.com/>



特定非営利活動法人

キャリアあぱれっと