

## 【オンライン研修】

【FISA03】

## 135. ビジネスマンの日々快適に過ごすためのセルフケア

## 1. 研修要領

・ITSS	-
・研修実施日	2023年08月28日(月)
・研修実施時間・日数	13:30 ~ 17:30 (4時間/日)
・研修会場	自社/自宅
・研修受講料(税別・テキスト代込)	19,800円(FISA会員) 22,000円(FISA非会員)

## 2. 対象者

メンタルケア・セルフケアに興味がある方  
仕事をしながらも健康な心と体でありたいと思う方

## 3. カリキュラムの概要

自分の体・心の状態を知ることから始めます。  
自分に目を向けていくワークを取り入れながら、心・体・脳の区別をはかります。  
思考のクセを見つけ、日常の中にセルフケアをする環境をつくり、すぐにも始められる自分を整えるセルフケアと心構えをお伝えします。

## 4. カリキュラムの詳細

1日間(4時間)

科目	時間	科目の内容
1 日 目	1. 自分の体・心の状態を知る	1.0h ・自分の心・体と向き合う【ワーク】 ・自分の通常運転(普通)を知る ・からだミーティング【ワーク】
	2. どのメンテナンスが優先か	0.5h ・優先すべきメンテナンス内容を把握する ・マトリックス/分析とワーク
	3. 自宅でできるヘルスケア	0.5h ・できる所からはじめるセルフケア 心の場合 体の場合
	4. 手を動かして体もケアする	0.5h ・手を動かすだけで体を改善・機能させる【ワーク・実践】
	5. メンタルヘルスケア	0.5h ・メンタルを整える ・どんな状態にすれば快適かを考える
	6. 力を抜く、緩める、休める メンテナンス	0.5h ・メンテナンスするための重要なヒント
	7. 総合	0.5h ・まとめ・感想・質疑応答 ・受講生からのフィードバック ・講師からのコメント
計	4.0h	

※最低開催人数は4名とさせていただきます。中止の場合は、開催日の2週間前までにご連絡させていただきます。

※改善のためカリキュラムは予告なく変更させていただくことがあります。

## 5. 使用教材

オリジナルテキスト

## 6. 到達目標

1. 自分の状態を知る
2. 自分の体調に責任を持ち、ヘルスケアについて理解を深める
3. 自分でもできるケア方法を知り日常で実践できる環境を整える