メンタルヘルス研修ラインナップ

✉メールでのお問合せ： info_tokyo@insource.co.jp
☎電話でのお問合せ： 0120－800－225
受付時間 8:30-17:30(土･日･祝･年末年始を除く)

①ベーシックなプログラムを探す

こんな方におすすめ	研修名	URL	ポピュラー度
自分のメンタルケアの仕方を学びたい	メンタルヘルス研修～セルフケア	リンク先	★★★★
メンバーのメンタルケアの仕方を学びたい	メンタルヘルス研修～ラインケア	リンク先	★★★★

②テレワークに対応したプログラムを探す

こんな方におすすめ	研修名	URL	ポピュラー度
テレワークにおける自己管理を知りたい	（半日研修）テレワークにおけるメンタルヘルス研修～セルフケア	リンク先	★★☆☆
テレワークにおけるチーム管理を知りたい	テレワークにおけるメンタルヘルス研修～ラインケア	リンク先	★★☆☆

③セルフコントロールのテクニックを学ぶ

こんな方におすすめ	研修名	URL	ポピュラー度
逆境を乗り越える力を高めたい	レジリエンス研修～しなやかにストレスと向き合い、回復力を身につける	リンク先	★★★☆
ストレスとうまくつき合いたい	メンタルタフネス研修～成果を出すためのマインド･エネルギーの高め方 ※講師派遣型研修のみ実施可能	リンク先	★★☆☆
自分のモチベーションを自身で高めたい	仕事の意欲向上研修～ポジティブシンキングを仕事に活用する	リンク先	★★★☆
仕事のやりがいを自ら見出したい	ジョブ･クラフティング研修～目の前の仕事をやりがいのある仕事に変える ※講師派遣型研修のみ実施可能	リンク先	★★☆☆
自分のエネルギーをコントロールしたい	（半日研修）セルフマネジメント研修～ハイパフォーマンスを実現するためのエネルギー管理術 ※講師派遣型研修のみ実施可能	リンク先	★☆☆☆

④チームのメンタル管理を学ぶ

こんな方におすすめ	研修名	URL	ポピュラー度
労務管理の基本を知りたい	労務管理研修	リンク先	★★★☆
メンタル不調者の対応法を知りたい	（半日研修）メンタルヘルス研修～メンタル不調者が出た場合の対応法	リンク先	★☆☆☆
困難を乗り越えられるチームをつくりたい	リーダーのためのレジリエンス研修～自分･部下･チームのレジリエンスを高める	リンク先	★★☆☆
ストレスを活かし成長できるチームをつくりたい	リーダーのためのストレスマネジメント研修～ストレスをうまく活用して自分も職場も元気にする	リンク先	★☆☆☆
ストレスの少ない職場をつくりたい	（半日研修）リーダーのためのメンタルヘルス研修～風通しのよい職場づくり編	リンク先	★★☆☆

⑤職場風土改善に関連する様々なテーマ

こんな方におすすめ	研修名	URL	ポピュラー度
心理的安全性について	部下とのコミュニケーション実践研修～心理的安全性の高い職場をつくる	リンク先	★★★☆
アンコンシャスバイアスについて	アンコンシャスバイアス研修～心理的安全性の高いチームマネジメント ※講師派遣型研修のみ実施可能	リンク先	★★☆☆
従業員エンゲージメントについて	管理職向け従業員エンゲージメント向上研修～働きがいのある職場づくりでチームの活性化をはかる	リンク先	★★☆☆
健康経営･ウェルビーイングについて	（半日研修）健康経営推進研修～ウェルビーイングを通して従業員エンゲージメントを高める	リンク先	★☆☆☆

⑥職場における心身の健康を守る

こんな方におすすめ	研修名	URL	ポピュラー度
管理監督者としての義務を理解する	労務管理研修～管理職として「使用者」の立場で成果とルールの両立を目指す	リンク先	★★☆☆
職場での労働災害を防ぐ	安全衛生活動研修～現場の環境を見直し、労働災害を防ぐ	リンク先	★☆☆☆
短時間で健康リテラシーを高める	【健康経営シリーズ】動画百貨店 ※動画教材	リンク先	★★☆☆
良質な睡眠時間のとり方を知る	睡眠マネジメント研修 ※提携先商品	リンク先	★☆☆☆
職場で座ったままリフレッシュする	（チェアヨガ体験付き）メンタルヘルス研修～自ら心身ともにリフレッシュする編	リンク先	★☆☆☆
運動不足を解消しチームワークを高める	運動会サービス ※研修外サービス	リンク先	★☆☆☆

「insource」の名称およびロゴは株式会社インソースの登録商標です。
Copyright © Insource Co., Ltd. All right reserved.