

<豊富な実績 >

1. 対象者・目的に合わせたカリキュラム

ガトウリアのストレスマネジメント研修では、シニア産業カウンセラーとして多くの労働者の悩みに寄り添ってきた経験と実績、植物療法士として個人に合ったストレス解消法の提案の経験を活かして、対象者・目的に最適なカリキュラムをご提案いたします。

2. 職場で悩ましい事例も解説

ストレスは、個人のライフスタイルや業務内容、個人の思考・行動のパターンによって様々です。労働者個人のカウンセリングも実施しております。

3. 講師

研修実施の雰囲気も含め、受講者の皆さまに元気を届けられるような講師をご紹介させていただきます。シニア産業カウンセラー、植物療法士として、職場のメンタルヘルスクエアを経験してきた講師が研修いたします。



自治体でのメンタルヘルス研修の様子 (左写真 上下)

受講者の声（一部抜粋）

・楽しく講義をする為のジョークや口調なども勉強になりました。さすがプロと思いました。またお話を聴きたいです。

・アロマセラピーに関心を持ちました。積極的に取り入れて心のケアに努めたいです。

・ストレスチェックの結果を深く受け止めていなかったことを再認識しました。もう一度結果に目を通して、自分の状況を理解し、対応したいと思います。

・ストレスに強い自分だと思っていましたが、意外と耐性が無いことに気づきました。

・笑いの絶えない研修でした。研修で笑えたことがストレス解消になりました。笑うことも大切ですね。

