

2020年1月15日
メンタルヘルスセミナー



ライフデザイン総合研究所の先生をお迎えし、映像コミュニケーションを用いた全社中継にてメンタルヘルスセミナーを開催しました。今回は主に**職場のコミュニケーション、トラウマやメンタルヘルスの内容、事例や予防法**についての講習となりました。問題解決や成功の鍵は、**否定形ではなく肯定形の思考・姿勢言動**であること、**落ち着くためには丹田集中法が有効**であること、**オキシトシンをはじめとする幸せホルモンの効果や活用法**をお話いただきました。セミナーへ参加して勉強になった！職場や家庭でも活かしたい！との声もありましたので、効果的なコミュニケーションや子育て、落ち着くヒントなどお役立ていただければと思います。