

ストレスと燃え尽き症候群を予防する

ストレスに押しつぶされそうになり、簡単に燃え尽き症候群の瀬戸際まで追い込まれることがよくありませんか？もし「はい」と答えたなら、その根本原因は積極的なストレス管理スキルの不足にある可能性が高いでしょう。

ストレス管理は努力なしには実現しません！複雑なストレスの領域を乗り切るには集中的な取り組みが必要であり、適切な戦略を身につけることがストレス耐性を強化し、バーンアウトを防ぐ上で極めて重要です。

このウェビナーでは、日常に簡単に取り入れられる積極的で実践的なストレス管理戦略を身につけ、健康的にストレスを管理しバーンアウトを予防する方法を学びます。

学習目標

- ストレスとバーンアウトの心理的背景を理解する
- ストレスへの個人的な対処法の理解
- 応用: ストレスに健康的かつ効果的に対処するための積極的戦略

内容概要

ストレスとバーンアウトの心理的背景を理解する

- ストレスが健康に役立つ場合があることの発見
- ユーストレスとディストレスの違いを理解する
- バーンアウトの兆候を認識する方法

ストレスへの個人的な対処法の理解

- ストレスの3つの性格タイプを理解する: 支援者型、高達成者型、責任者型
- ストレスのタイプに応じたストレス要因の管理アプローチの違いを理解する

応用: ストレスに健康的かつ効果的に対処するための積極的戦略

- ストレス管理に必要な内面的な取り組みを学ぶ
 - リラクゼーション法、瞑想、漸進的筋弛緩法
 - ポジティブな自己対話
 - 自己認識
- 外部環境の変化を活用してストレス管理戦略を強化する
 - セルフケア
 - 社会的つながりの促進
 - 境界線を設定する
 - 生産性向上ハックとツールの活用