

ストレスと燃え尽き症候群を予防する

主なポイント

メンタルヘルスケアとストレス管理の方法:

1

内面的な取り組み

リラクゼーションエクササイズ、深呼吸、イメージ瞑想

- 中枢神経系を鎮静化させる
- パニック症状や一般的な不快感のいずれの場合にも効果を発揮

内なる自己対話

- ポジティブな自己対話は自信を高め、ネガティブな感情を抑える
- 肯定的な自己対話を習得した人は、より自信を持ち、やる気が高まります

意味を見出すこと

- 目的意識を持つと回復力が向上する傾向がある

マインドフルネスを実践する

- 内なる平静と外部の課題に立ち向かう強さを見出す助けとなる

2

外部からの変化

セルフケア

- 日常にセルフケアを組み込むよう意識的に努力する

社会的つながりを育む

- 信頼できる大切な人々とつながり、感情的な支えを得る

境界線を設定する

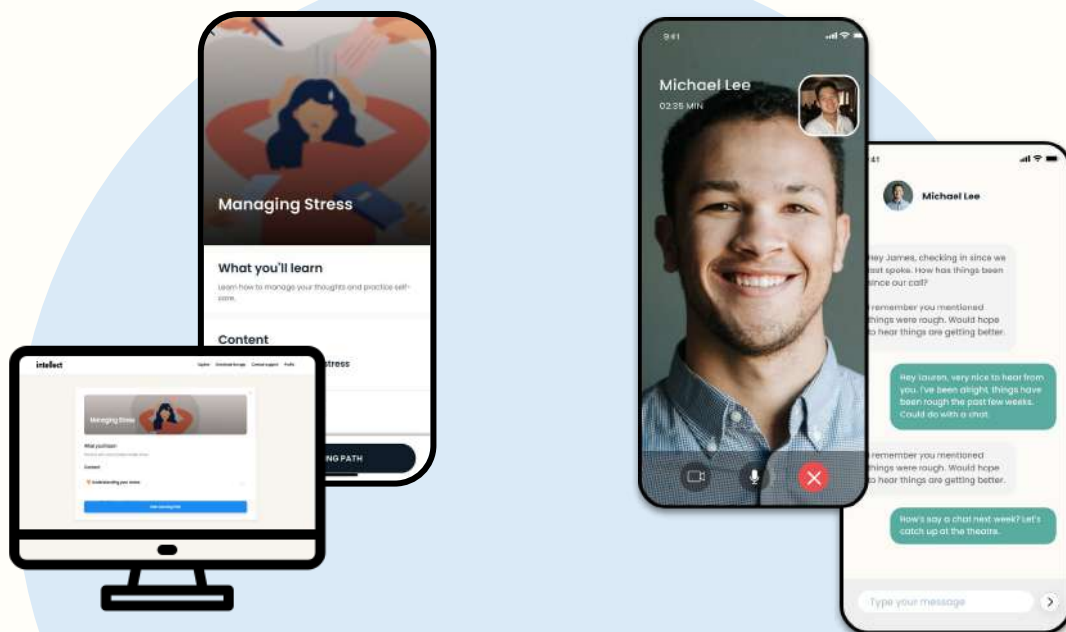
- 境界線を確立し維持することは、予測可能性とコントロール感を生み出し、ストレスへの耐性を高めます

生産性向上ツール / ハックを活用する

- ポモドーロ・テクニックやタイムボックス手法の活用を検討

洞察から行動へ： 今日こそあなたのスキルを活かしましょう！

没入型セルフガイド学習モジュールと個別対応の対1コーチングサポートで、ストレス管理スキルを向上させましょう



ストレス管理学習パス

ストレスに対処するために必要な知識とスキルを身につけるための体系的な旅

1対1コーチング

効果的なストレス管理のためのより個別化された戦略についてコーチと話し合しましょう

今日からメンタルヘルスを自ら管理しよう！

Intellect Web (<https://app.intellect.co>)にアクセスするか、今すぐ Intellectアプリをダウンロードして、個人のウェルビーイングへの旅を始めましょう。

