



ストレス コンディショニング セミナー



“ストレス VS 運動”

ストレスに運動が効く！という新しい視点から
心身の安定を図る

「ストレスコンディショニングプログラム」により、
貴社従業員様の元気力アップに貢献致します

『ストレスコンディショニングセミナー』

～ ストレスの正しい理解と運動の効用を知る ～

背景

不安、抑うつ、ストレスといったメンタルヘルス問題に対しては、心理学や精神医学領域からのアプローチが一般的に知られています。加えて今日ではその予防・改善策の一つとして『運動』の効果にも期待が寄せられており、運動の効用に関する新たな学術的知見も国内外問わず、多数報告されています。

ねらい

生活習慣病や元気力低下の根本原因である「ストレス」を、上手にコントロールするための「セルフコンディショニング法」を身につけていただくことで、生き生き人生につなげる

コンセプト

“心が動かなければからだを動かそう” 心の健康づくりも「一次予防」が大切！

期待効果

①心身の元気さの回復と向上 ②生活習慣病の予防・改善

講習会概要

所要時間：90～120分

- ①ガイダンス : セミナーのねらいとゴールを理解する
- ②ストレスチェック : 自律神経バランスチェックの結果解説とウィークポイントの理解
- ③レクチャー : ストレスの正体と運動が持つストレスコンディショニング力を理解いただく
- ④実習 : ストレスに効く適正運動を体得し、日常実践につなげる