



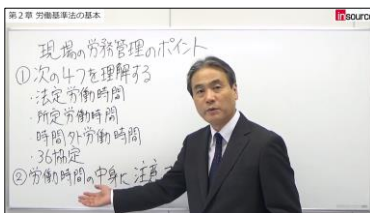
インソースが提供する動画教材・eラーニングの総合サイト

「動画百貨店」

● 買い切り160,000円～ ● レンタル1,650円/人～
※詳細は記載のURLから各商品のWEBページをご覧ください

ヘルスケア・労務管理

1 管理職のための労務管理研修～基礎知識を学び、快適な職場環境をつくる(冊子教材・テスト付き)



【POINT】

本動画では、「問題を起こさない職場」をつくることに加え、一緒に働くメンバーが「快適に働くことができる環境」をつくるために必要な労務関係の知識を学びます。具体的には、労務管理、労働基準法、労働安全衛生法についての注意点やポイントをお伝えします。

<https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/roumukanri-kanrishoku.html>

2 メンタルヘルス(セルフケア)研修～自身のストレスへの対処法を学ぶ(冊子教材・テスト付き)

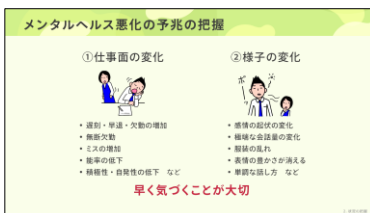


【POINT】

本動画では、自分自身でメンタル不調を未然に防ぐための方法を学びます。具体的には、メンタルヘルスの現状から、ストレスの要因、セルフケア、ストレスを抱え込まないための方法を取り上げます。

https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/mentalhealth_selfcare.html

3 メンタルヘルス(ラインケア)講座～職場環境の改善でメンタル不調者の発生を防ぐ



【POINT】

部下のメンタルヘルス対策は、管理職の果たす重要な役割の一つです。本動画では、部下のメンタルヘルス悪化や病気の兆候を察知するポイント、ストレス要因の3要素など職場環境問題に対する改善方法、部下から相談を受ける際の傾聴スキルと注意点について学びます。

https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/linecare_manager.html

4 レジリエンスを鍛える3つのポイント～折れない心でストレスと向き合う



【POINT】

本動画では、レジリエンスを鍛える3つのポイントと心理的安全性の高い、レジリエンスを鍛えるための職場づくりについて学んでいただけます。精神回復力を高めて心の健康を保ち、ストレスを自身の成長につなげるポイントを習得いただけます。

https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/resilience-contents_column.html

5 アクティブモチベーション講座～ポジティブな考え方で意欲をセルフコントロールする



【POINT】

本動画では、モチベーションを自ら上向きにさせ、パフォーマンスを発揮し続ける「アクティブモチベーション」について学びます。ポジティブ思考、ABC理論、モチベーションを高めるコミュニケーションの方法などを解説しています。

<https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/active-motivation.html>

6 その怒りのおさえ方



【POINT】

本動画では、会社の中で実際に起こりがちなカッとなってしまいう7つのケース映像を通して、怒りを抑える方法を紹介します。怒りを抑え、自分自身の感情との付き合い方を習得することでより良い職場環境を作ることができます。

<https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/anger.html>

■ヘルスケア・労務管理 動画ラインナップ

<https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/lineup-conceptual.html?category=mental>

<関連動画>

【健康経営シリーズ】健康経営丸ごと支援・動画パッケージ

https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_10packages.html

- 健康経営の実践
2. 見つけよう！自分に合った食生活
3. あなたに相応しい睡眠を見つめよう
4. 安全で効果的な歩き方
5. 室内運動～リフレッシュのススメ
6. 新型コロナの最新情報と感染予防
7. 健診結果の見方
8. あなたを変える健康リテラシー
9. その喫煙があなたの健康を損なう
10. 女性の健康支援とその重要性