



新人教育:メンタル研修



同期の絆♥人のつながいの輪

メンタル研修(全9回)

- 1、マシュマロチャレンジ
- 2、先輩とのコミュニケーション方法
アサーション
- 3、メンタルヘルスと対処方法
- 4、リラックスのためのストレッチ体操
- 5、コラージュづくり
- 6、コラージュ作品発表
- 7、心理検査
- 8、クレーム対応
- 9、ウェルカムボード作成



癒される~

大丈夫だよ
頑張ったね♥

同期の存在は
特別だと思いました
いつも励まされています

