

健康とウェルネス

日々5~10分で完了する新しいレッスンをご紹介します。

LinkedIn Learning

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

チャレンジは明日
スタートします!



ものの見方を変える
(4分55秒)

燃え尽き症候群は予防できる
(1分55秒)

瞑想を実践する
(3分31秒)

アクティビティ:
1日を通して、約240mlの
水を8杯飲むことを目指す

自分の感情を受け入れる
(3分43秒)

トリガーを見極める
(3分42秒)

ストレスの仕組みを理解する
(4分9秒)

怒りとストレスに対処する
(2分)

健康管理をする
(3m 11s)

アクティビティ:
来週のカレンダーで5分間の休憩
を2回とって、正午のストレッチ
や外での散歩を
楽しむ

仕事と生活のバランスを維持する
(3分21秒)

体調を整えてメンタルアジリティ
を発揮する
(3分22秒)

振り返り:
健康とウェルネスチャレンジで
得た重要ポイントは
何ですか?