

ウェルネス

# 健康と ウェルネス

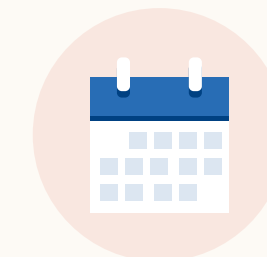
体と心の両方の健康を維持する方法を  
学ぶ



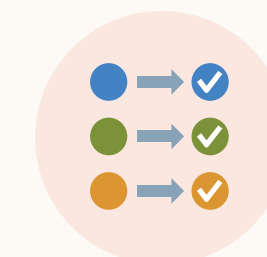
# 学習者チャレンジ の実践方法

学習者チャレンジは、組織全体を学習に参加させるための素晴らしい方法です。

このツールキットに収められたリソースを使えば、簡単なステップで学習を始められます。



3ページ目の学習カレンダーに目を通してください。



4ページ目にある、チャレンジ開始に向けたお勧めコミュニケーションプランに従ってください。



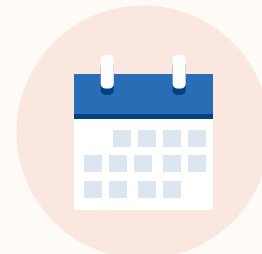
8ページ目にあるヒントを活用して、組織全体の参加を目指しましょう。

# 学習者カレンダー

ダウンロードパックに含まれているカレンダーは、チームのための学習の道のりを詳細に示しています。チームが学習のための時間を容易に確保できるよう、5~10分ほどで完了する短期コースもあります。

このカレンダーをチャレンジ初日のキックオフメールに含めると、チームが学習の道のりを確認しながら学ぶことができます。

[カレンダーをダウンロード](#)



## 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。

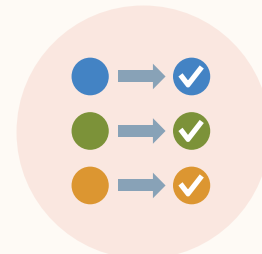
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>チャレンジは明日スタートします!</p>	<p><a href="#">もの見方を変える</a> (4分55秒)</p>	<p><a href="#">燃え尽き症候群は予防できる</a> (1分55秒)</p>	<p><a href="#">瞑想を実践する</a> (3分31秒)</p> <p><b>アクティビティ:</b> 1日を通して、約240mlの水を8杯飲むことを目指す</p>	<p><a href="#">自分の感情を受け入れる</a> (3分43秒)</p>
<p><a href="#">トリガーを見極める</a> (3分42秒)</p>	<p><a href="#">ストレスの仕組みを理解する</a> (4分9秒)</p>	<p><a href="#">怒りとストレスに対処する</a> (2分)</p>	<p><a href="#">健康管理をする</a> (3m 11s)</p>	<p><b>アクティビティ:</b> 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</p>
		<p><a href="#">仕事と生活のバランスを維持する</a> (3分21秒)</p>	<p><a href="#">体調を整えてメンタルレジリエンスを発揮する</a> (3分22秒)</p>	<p><b>振り返り:</b> 健康とウェルネスチャレンジで得た重要ポイントは何か?</p>

# チャレンジに関するお勧めの コミュニケーションプラン

このコミュニケーションプランに沿って、学習者チャレンジの各ステップをチームに説明します。

エンゲージメントを高めるメッセージの提案や実践的なヒントとアドバイスなど、チャレンジを開始するために必要な要素がすべて揃っています。

また、ダウンロードパックにはテーマ別の画像やバナーも含まれています。カラフルな画像などを追加して、関心を引き寄せるメールを作成しましょう。



01

チャレンジの開始日を選び、メールを送信します。

開始時のメールテンプレートがこのツールキットの [6ページ目](#) にありますのでご利用ください。

## リマインダーの送信

チャレンジ開始の数日後にリマインダーを送信し、最初のメールを見落とした人の注意を引きます。

02

**例:**「健康とウェルネスチャレンジは順調に進んでいます。まだ十分参加に間に合います。受け取ったメールに添付されているカレンダーをダウンロードして、今日から健康的で生産的な習慣を身に付けましょう」

# チャレンジに関するお勧めの コミュニケーションプラン



## 学習者のホームページで キャンペーンを推進

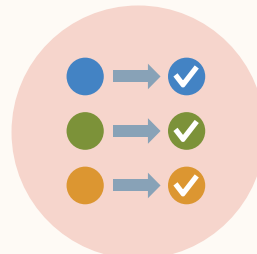
この実施方法については [7ページ目](#)をご覧ください。



## 組織全体の参加を目指す

この実施方法については [8ページ目](#)をご覧ください。

[プロモーションバナーをダウンロード](#)



03

最後まで続けられるよう  
後押しを。

チャレンジ終了が近づいたら、学習者にラストスパートをかける2通目のリマインダーを送信します。



04

称賛する

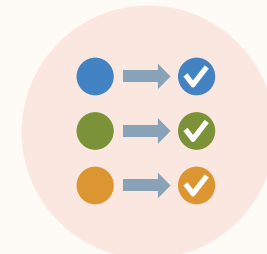
チームの努力を称えるポジティブな終了メッセージを送信します。

**例:**「健康とウェルネスチャレンジへのご参加、お疲れ様でした。健康を気にかかけ、より健康的な習慣を身に付けるために役立つアドバイスや情報を得られましたか。この知識を今後に活かしましょう!」

# 運用開始のメール テンプレート

このメールテンプレートを活用して  
キャンペーンを開始し、学習カレン  
ダーをチームと共有しましょう。

メールバナーをダウンロード



## 健康とウェルネス



LinkedIn Learning

チームメンバー各位:

健康に気を使い、精神的、感情的、また肉体的に強くなるこ  
とに越したことはありません。

生産的な習慣を身に付けるためのツールを提供するために、  
<開始日>から<終了日>までの期間にヘルス&ウェルネスチ  
ャレンジを実施できることを非常に嬉しく思っています。

1日5~10分で完了できるLinkedInラーニング動画を複数紹介  
するカレンダーを添付しております。以下の達成に役立ちま  
す。

- 健康的な睡眠習慣を身に付ける
- 物理的環境を改善する
- 健康的な食生活を選択をする

今月下旬にはリマインダーを送信しますが、順調に進めるた  
めには早期に開始することをお勧めします。質問等がありま  
したら、遠慮なくご連絡ください。

スキルを高めましょう!

<氏名>

# ホームページで キャンペーンを推進

[LinkedInラーニングハブ](#) のアカウントを使用して、学習者のホームページに表示するキャンペーンを作成し、組織内で学習者チャレンジを推進してください。

学習者のホームページ向けバナーはカスタマイズ可能です。キャンペーンが学習者の目を引くよう、会社のロゴを追加しましょう。

以下をクリックして、ご自身のホームページキャンペーン設定方法についての短い動画をご覧ください。

[今すぐ視聴](#)



# より多くの人々の目をL&Dの目標に向けさせるためのヒントとコツ

LinkedInのデータによると、ほとんどのチームリーダーと経営陣は、学習プログラムを熱心にサポートにしています。

経営陣の影響力を活用し、社員の学習に対する意欲をかき立てる方法をご紹介します。



01

## 経営陣に動画を作成してもらるか、メッセージを一言送ってもらう

参加へのプレッシャーを与えるのではなく、学習への意欲やインスピレーションをかき立てます。

02

## 組織的なコミュニケーションに取り入れる

リマインダーはとても効果的です。チームが学習のために自由時間を割いていることにあなたが感謝していることを伝えれば、なおさら効果が上がります。

03

## フレンドリーな競争を通じて能力向上

より多くの人々に参加してもらうために、目標や上位学習者への報奨を提示して競争意識を芽生えさせます。

04

## 学習者やチームリーダーにお気に入りのコースを共有してもらう

実にさまざまなコースがあるため、どこから始めていいのか戸惑うかもしれません。学習者にお気に入りのレッスンを共有してくれるよう促すことで、チャレンジに関する話題が生まれ、理解が広がります。



# 有難う ございました。

ご利用可能なその他の学習チャレンジについても、LinkedInのウェブサイトですべてご確認ください。

[その他の学習チャレンジを見る](#)