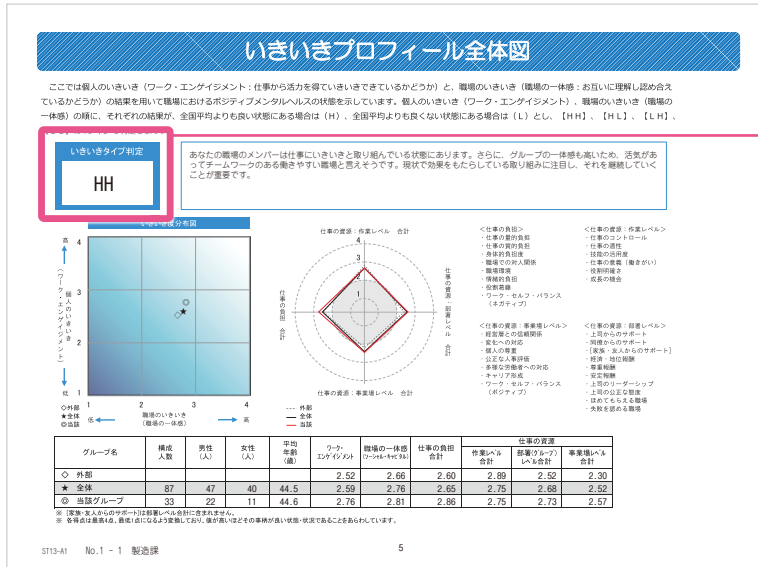


ワーク・エンゲイジメントを高くして職場をいきいき! いきいきプロフィールを活用する!

職場におけるポジティブメンタルヘルスの状態を知ることができます。

個人のいきいき(ワーク・エンゲイジメント)と
職場のいきいき(職場の一体感)の結果を用いて
職場におけるポジティブメンタルヘルスの状態を示しています。

個人のいきいき、職場のいきいきの順に、
それぞれの結果が良い状態にある場合は(H)、
良くない状態にある場合は(L)とし、
HH HL LH LL の
4タイプで判定します。



職場環境を整備し、不調者を未然に防ぐ。
元気な従業員はより積極的に
仕事に取り組める職場づくりを。



わかりやすい個人結果票(サンプル)

STRESS Check

ストレスチェック80結果報告書

高ストレス状態ではないようです。

チェックポイント

仕事のストレス要因

アドバイス

ストレス反応

アドバイス

周囲のサポートと満足度

アドバイス

筋力ラクスゼーション

ストレス状態のときは、無意識のうちに体に力が入っています。筋力ラクスゼーションとは、各部位の筋肉を意図的に緊張させた後、ゆるめることで、心身のリラクゼーションを促す方法です。

肩

両肩を上げて力を入れます。5秒キープしたらストンと力を抜きます。

背中

腕の力を肩に近づけ顔を外に広げて肩甲骨同士を引き寄せます。5秒キープしたらストンと力を抜きます。

力を抜いたら約10秒間、じわっとゆるんで温かくなる感覚をじっくり味わうことがポイントです。

筋肉の緊張と弛緩を意識しながら行いましょう。不安や緊張の緩和、不眠改善が期待できます。

ワーク・エンゲイジメントを高めるメリット

- 組織の活性化
- 顧客満足度の向上
- いきいきと仕事を行う組織文化が醸成
- 生産性の向上

従業員の皆様のワーク・エンゲイジメント向上を支援し、組織の発展を目指すお手伝いをいたします。

