

Cocoro Management Pack

Protector 7

最新心理学から学ぶ7つのストレス対処法 ~明日の元気を作るために~

※メンタルヘルスケア厚生労働省の指針に対応!

Cocoro Management Packには
(1)テキスト
Cocoro Management 基礎知識編
(2)Protector 7 ガイドブック(7冊)
が入っています。
Protector7は、7つの側面からの
ストレス対処法を紹介しています。
様々な角度からのストレス対処が
可能になります。

テキスト



Cocoro Management 基礎知識編

1. Cocoro Management Packとは?
2. Cocoro Managementのために
~ストレスの基礎知識~
3. 心の不調について **DVD付き**
4. Cocoro Managementの実践
(プロテクター7)

心の病を理解する
DVD付き!

運動DVD
付き!

Protector 7 ガイドブック

身体から

マネジメントする

- ・リラクゼーション
- ・身体から今の自分を知る
- ・運動の効果

運動DVD付き

環境から

マネジメントする

- ・生活リズムの安定
- ・脳と光の関係
- ・リラックスプレイス
- ・眠りの準備

記入シート付き

コミュニケーションから

マネジメントする

- ・思いを言葉にする
- ・家庭内のコミュニケーション

記入シート付き

心から

マネジメントする

- ・デイリームード
- ・リラックスモード
- ・To Doリスト

記入シート付き

アルコールを

コントロールする

- ・アルコール依存とは?
- ・周囲の心得

チェックシート付き

復職について

~職場復帰のポイント~

- ・復職フロー
- ・周囲の心得

記入シート付き

育児の不安解消

~乳幼児期・学童期・思春期~

- ・子どもの発達
- ・子どものストレス

関わり方アドバイス付き
・サポート方法

お問い合わせ先 EAP総研株式会社 〒102-8578 東京都千代田区紀尾井町4-1 ニューオータカ・テックコート8F TEL:03-6866-5767 FAX:03-6866-5768

FAX申込書 (03-6866-5768)

Cocoro Management Pack 購入ご希望の方は、以下の申込書にご記入の上、FAXをお送りください。

団体・会社名;	
部署;	
役職;	
お名前;	
住所;	
電話番号;	
ご希望の商品をお選びください (四角□ にチェックを入れていただき、 () 内に個数をお書き下さいませ)	<input type="checkbox"/> スタンダードパック(オプション無 単品) 【 】セット <input type="checkbox"/> オプション(1) シルバーパック 【 】セット <input type="checkbox"/> オプション(2) ゴールドパック 【 】セット <input type="checkbox"/> オプション(3) プレミアムパック 【 】セット
興味を持った理由;	

Cocoro Management Pack を使用したセミナー・社内報構築につきましては、裏面をご覧ください。

Cocoro Management Pack オプション

Cocoro Management Pack は単品でもご購入いただけますが、以下のオプションとセットで
ご購入されることで、より効果的な活用が可能です。
必要に応じて、(1)～(3)をお選び下さい。その他、ご相談に応じます。

(1) シルバーパック : 10万円



+

Cocoro Management Pack 1箱

☆ Cocoro Management Pack
を利用した
ストレスケアセミナー 1回(90分)

- ①国のメンタルヘルス対策
- ②最新心理学情報
- ③Cocoro Management Packを
利用した実践的なストレス対処法
など



(2) ゴールドパック : 15万円



+

Cocoro Management Pack 1箱

☆ Cocoro Management Pack
コピー使用権利(契約拠点内限)

※1拠点につき1権利が必要です。
使用権の範囲は応相談。

☆ Cocoro Management Pack
使い方のコンサルテーション
ex: 社内報への転用方法等



(3) プレミアムパック : 20万円



+

Cocoro Management Pack 1箱

☆ Cocoro Management Pack
を利用した
ストレスケアセミナー 1回(90分)

☆ Cocoro Management Pack
コピー使用権利(契約拠点内限)

※1拠点につき1権利が必要です。
使用権の範囲は応相談。

☆ Cocoro Management Pack
使い方のコンサルテーション
ex: 社内報への転用方法等



※ テキストのみの追加販売に関してはご一報ください。