

医療職の知識 × 豊富なテーマ

ドクタートラストの 健康経営セミナー

貴社のニーズに沿ったセミナーをご提案します

選ばれる理由があります！

講師

保健師・管理栄養士・精神保健福祉士など有資格者

経験を積んだ
医療職だから安心！



料金

ドクタートラストだからできる

低コストで
充実のセミナー



方法

オンライン、対面、動画など多様

さまざまな方法で
参加可能



テーマ

定型セミナーテーマだけでなく

貴社の状況に合わせて
オーダーメイドも可能





セミナーテーマのご紹介

企業様からのご依頼などで開催実績のあるテーマの一部です。貴社のご要望に沿ったセミナーにするため、テーマを組み合わせ、カスタマイズすることも可能です。また、記載のないテーマにも対応いたしますので、まずはお気軽にご相談ください。



こころの健康

セルフケア研修 ☆

メンタルヘルス不調を予防するためのスキルを学ぶ講座です。新入社員研修はもちろん、管理職研修にもオススメです。

ラインケア研修 ☆

管理職が部下のメンタルヘルスをケアする方法を学ぶ講座です。部下との適切な関わり方についてもご紹介します。

食事とメンタルヘルス

食事は、からだのみでなく「こころ」にも影響することをご存じですか？新入社員研修にもオススメの講座です。

思い込みとストレス

「マイナスの思い込み」に対して、認知・感情のコントロール方法を身につけることで、ストレス対策につなげます。

レジリエンス

逆境に立ち向かう力を培うためのノウハウを、攻めのメンタルヘルスの視点でお伝えします。ラインケア研修や新入社員研修としてもオススメです。

アサーションスキル(コミュニケーション)

効果的なコミュニケーション術の一つであるアサーションを学ぶことで、職場の人間関係改善と活性化につながります。管理職研修にもオススメです。

アンガーマネジメント

怒りのコントロールスキルを磨くための講座です。管理職向けに注意の仕方セミナーとしても最適です。



からだの健康

生活習慣病予防・改善 ☆

生活習慣病について、病気に繋がる仕組み、食事や運動での改善方法を学びます。

働く女性の健康課題 ☆

年代やライフステージごとに異なる女性特有の健康課題について学ぶ講座です。男性の更年期についてや男性管理職の方に向けてもお話できます。

仕事の効率をあげる睡眠管理術

睡眠の質を向上させてすべての社員が良い眠りを享受し、仕事の効率を向上できるように睡眠の基本から学んでいきます。

歯と口の健康 ☆

歯は全身の健康にも関わりがありますので、若いうちからのセルフケアが大切です。むし歯や歯周病などの予防方法についてもお話します。

オフィスでできる運動 ☆

健康な体づくりのためにすぐに取り組めることをご紹介します。忙しい方、運動が長続きしなかった方にもオススメの講座です。

腸活

近年ブームである腸活は、社員が興味を持ちやすいトピックです。生活習慣病の予防にも繋がる腸内環境を整える食事のとり方をお話します。

疲労と回復

働く皆さんの誰もが感じる疲労の正体と、効果的な疲労回復方法についてお話しします。

がん予防・がん検診

がんとは何かという説明から、がん予防のためのポイントやがん検診の必要性についてお伝えします。



職場環境改善

ハラスメント対策

ハラスメント対策が急務になってきています。予防のためのポイント、解決や再発防止の事後対応戦略についてお話しします。

職場環境改善グループワーク

ストレスチェックの実施後、特定の部署や事業場に対して、課題の優先順位を決めながらグループワークとして、改善計画を策定していくプログラムとなります。

職場環境改善

ストレスチェックの実施後、やりっぱなしになっていませんか？職場環境改善事例を踏まえて、集団分析結果を活用し、事業場の改善計画について考える講座です。

心理的安全性研修

お互いの反応に怯えたり、羞恥心を感じずに安心して本音で話しあえる雰囲気を作り出すための研修です。

雑談力向上研修

雑談は、コミュニケーション活性化、リスクマネジメントにも繋がります。雑談に役立つポイントとグループワークで実践学習を実施します。

ファシリテーション研修

主体性を持つためのポイントは「納得感」にあります。会議や話し合いの参加者に「納得感」を与え、主体性を持って取り組んでもらう手法を学びます。



職場環境と健康

受動喫煙と禁煙 ☆

タバコによる健康被害や禁煙のメリット・方法などについてお話しします。

感染症対策 ☆

基本的な知識に加えて、個人でできる予防行動から職場として取り組む対策まで幅広くお話しします。

VDT 症候群予防 ☆

PC やスマホを使用しない日はない現代。肩こり・腰痛・目の疲れなど(VDT症候群)の予防・対策について学びましょう。

熱中症対策

熱中症の原因を、環境要因・身体要因・行動要因から説明し、予防法と最新対策について学びます。



その他のテーマ

マインドフルネス

マインドフルネスを取り入れて、脳をストレッチ！ありのままの自分と向き合い、ストレスの軽減につなげましょう。仕事に実践できる内容もお話しします。

仕事と育児の両立

妊産婦や育児中の社員が持つ悩みやストレスを理解し、知っておきたい制度や離職防止のためのサポート体制について学んでいきます。

仕事と介護の両立支援

介護離職の原因・介護離職防止のポイント・企業の取組事例など、介護に携わる従業員へのサポート体制づくりの基本が学べます。

大人の発達障害

大人の発達障害について、正しい理解を深め、多様性に対応できる職場づくりに役立てるための講座です。



オンライン・対面・動画納品可能です

※ ☆マークがついているものは、健康経営優良法人対象セミナーです。

詳細は別添のチラシをご覧ください



一部テーマのサンプル資料がご覧いただけます！

https://seminar.doctor-trust.co.jp/?page_id=2101

ご利用の流れ



料金のご案内

基本料金

220,000 (税込) 円～

※本資料に記載されているドクタートラスト定型テーマで実施した場合です。
※オーダーメイドのセミナーの場合、別途資料作成代を頂戴いたします。



産業医・産業保健のことなら
ドクタートラスト

<https://doctor-trust.co.jp/>
MAIL : contact@doctor-trust.co.jp
営業時間 9:30～18:00 定休日 土・日・祝日

東京
本社

〒150-0043
東京都渋谷区道玄坂 1-10-8
渋谷道玄坂東急ビル 8 階
TEL : 03-3464-4000

大阪
支店

〒541-0041
大阪府大阪市中央区北浜 3-1-22
あいおいニッセイ同和損保淀屋橋ビル10階
TEL : 06-6209-2500