

保存版

心理・医療・経営を扱う  
コンサルティングファームが作った企業研修

# ココロラーニング 研修ラインナップ

弊社に寄せられるお悩み

年間約 **2500件** から  
ケースを厳選

複雑に入り組む

**ヒトの問題解決**に  
役立つ思考法を伝授

受講者のココロに作用し

**自発性を促す**  
心理学に基づく研修

# 人事担当者のお悩み解決から始まった “ココロラーニング”



人事担当者のお悩みを解決するべく、従業員一人一人のココロを動かし行動を変えます

ELIXIAでは、産業医サービスをはじめとする人事労務コンサルティングの業務で、人事ご担当者から毎日ご相談をいただきます。その内容はメンタルダウンをはじめ、勤怠不良やハラスメント、その対応方法等、多岐にわたります。これらは一見、個人の状況に紐づいているように見えますが、多くの場合、組織と従業員の間にあるミスマッチといったヒトに関する組織課題に起因しています。

そのような組織課題を解決するために、弊社では産業医サービスや、ストレスチェック等のサービスを提供してきました。しかしながら、サービスを通じて、根本から組織課題を予防するには、人事や経営陣による施策だけではなく、従業員一人一人から発生するマイナス感情を最小限にし、組織の活性化につなげることが必要だと考えるようになりました。

その手段として、ELIXIAでは医療・心理・経営の知見を用いた、個人のココロを動かす独自の研修を開発しています。

# ココロラーニングの特長



使える！と思える実用性に徹底的にこだわった研修で、受講者の思考・行動変容を起こさせます。



受講者の自発性を高める  
心理学に基づいた構成



年間約2.5千件の人事課題を  
解決する知識・ノウハウを  
凝縮



複雑なヒトの問題を  
ひも解ける思考法を伝授

# 受講者からの声



ココロラーニングの受講者にいただいた感想や気づきをご紹介します。

本当に身近で起こりそうな  
ケーススタディが多く、  
とてもイメージしやすかった。

通信サービス業界 A様

確認テストで自分の理解度  
を確認することができて飽  
きずに学べた。

人材業界 B様

自分を客観的に眺める方法が  
わかり、心のよゆうを取り戻  
すことができた。業務にもっ  
と集中できそう。

専門商社 C様

過去の事例に当てはめて  
振り返ることができ、現場で  
生かせる知識が身についた。

人材業界 D様

不調にはいくつかパターンが  
あることを他のメンバーにも  
知ってもらいたい。

官公庁 E様

管理職としてチームメンバー  
のどこに気を付ければいいのか  
わかった。

IT業界 F様

2022年度版

受講者のココロを動かすエリクシアのeラーニング

# eココロラーニング 研修ラインナップ

ラインケア研修①  
Session 1

～メンタルヘルスの見える化～

ELIXIA

# 提供中のeココロラーニング



※研修のカリキュラムや学べる内容等についての詳細資料もございますので、ぜひお問い合わせください。

## ■ 現在開講中の研修ラインナップ



約10分 / 1回  
マイクロラーニング方式



### チーム内のストレス見える化から始まる「eラインケア研修」シリーズ

管理職

詳細はコチラ



本人が気づかないうちにたまる疲れ・ストレス等、部下の小さなSOSを見抜き対処法を身に付けることで、伸び伸び働ける職場づくりに貢献。

ラインケア研修は3講座+ドリルで構成。継続的に受講いただくことで定着します。



### その場で見えない環境でのラインケアを実現 「eラインケア研修Forリモートワーク」

管理職



直接「見えない」中でも、何を「見て」「聞く」べきなのかが分かれば、管理は可能に。  
部下のココロに着目しながら、リモートワーク下でも部下の不調を発見し対応、予防していく方法を伝授。



### 境目を正しく理解して予防する「eハラスメント研修」

管理職・人事

一般社員



ハラスメントの種類や関連する法律などの確認はもちろん何がハラスメントで何がハラスメントではないのかを豊富な実例ケースで学習。管理職の認識のズレを統一し、予防のための行動変容を促すことに貢献。

ハラスメント研修は管理職向け（人事含む）・一般社員向けの2種類ございます。



### 不安と変化を乗り越えられる「eメンタルヘルス研修」

全従業員



本人や身近な人のメンタル不調や予防・早期発見を本当に可能にするために、学んだ内容をすぐやってみたくなるよう工夫。  
気軽に受講しながらストレスやメンタルヘルスの基本・対処法を感覚的に身に付け、予防や発見を自然と促進。

A background image showing a group of business professionals in a meeting. On the left, three people (two women and one man) are looking towards the right. On the right, a woman in a light-colored blazer is sitting at a table with a laptop, looking at the screen. The table is covered with various business charts and documents. The overall scene is brightly lit, suggesting an office environment.

2022年度版

受講者のココロを動かすエリクシアの研修

# 集合研修/ウェビナー 研修ラインナップ

# 現在提供中のウェビナー/集合研修一覧



※研修のカリキュラムや学べる内容等についての詳細資料はお問い合わせください。

■ 経営者向け	ワークショップ形式	研修所要時間	1.5～2時間	■ 一般社員向け	講義＋グループワーク形式	1.5～2時間
<b>組織分析 ワークショップ</b>	組織活性向上や離職対策に向けて、 自社の現状と課題がわかる	人気 No.1		<b>セルフケア研修</b> <small>一般社員向けメンタルヘルス研修</small>	ストレスによるココロの動きを可視化して、 組織のストレス耐性を底上げする	
<b>ビジョン/ミッション ワークショップ</b>	企業の現状を把握し、 実効性のある企業方針を構築する			<b>ハラスメント研修</b>	ハラスメントの判定基準を社内で共通化し、 日常から予防する方法を身に付ける	
■ 管理職向け	講義＋グループワーク形式	1.5～2時間	<b>スリープ研修</b>	生活と仕事の充実につながる、 最適な睡眠習慣を手に入れる		
<b>ラインケア研修</b> <small>管理職向け メンタルヘルス研修</small>	部下のココロの動きを読み取り、 メンタル不調者の 発生予防・対処法が身につく	<b>コミュニケーション研修</b>	報連相・ボスマネ、組織で生き抜く コミュニケーション法が身につく			
人気 上昇中	<b>ハラスメント研修</b>	実例を心理分析するワークや 重たい話題を払拭する 楽しい構成を通じて ハラスメントを徹底予防	<b>ロジカルシンキング研修</b>	ロジックツリーで思考を整理できる脳に大变身。 仕事の効率化とパフォーマンスが向上！		
	<b>マネジメント研修</b>	ココロを読み解き、 どんなタイプの部下でも 育てられる最強メソッドが身につく	人気 上昇中	<b>ウェルビーイング研修</b>	ストレッチやマインドフルネスを朝・夕の 30分で実践。心と体のコンディションが整う ※ウェルビーイング研修の詳細はお問い合わせください。	
<b>ロジカルシンキング 研修</b>	プロジェクトマネジメントの 効率化と高品質化を行う 思考・行動へのアプローチ	■ 新入社員向け		講義＋グループワーク形式	2時間～	
		<b>セルフケア入門研修</b> <small>(新入社員向けメンタルヘルス研修)</small>	ココロの可視化でストレスとの付き合い方を 身に付ける	<b>マインドセット研修</b>	組織で働く意識とコツを学び、 つまづきを乗り越えるスキルを身に付ける	

各研修名をクリックすると、詳細ページをご確認いただけます。



各研修の詳細資料や詳しい説明のご希望は  
こちらまで

連絡先

✉ [info@elixia.co.jp](mailto:info@elixia.co.jp)

☎ 03-5114-7637

📠 03-5114-7638

営業時間：9：30～18：00（平日）

お気軽にご連絡ください。

 **ELIXIA**

株式会社エリクシア  
東京都港区赤坂5-4-12  
TGA AKASAKA8F  
<https://www.elixia.co.jp/>