

PepUp.

eラーニングで学ぶ

メンタルヘルス

ストレスの基礎知識と対処法

知って
おきたい

オンラインカウンセリングの(株)コトリ- 制作・監修



今回は、ストレスについて基本的な知識を学びます。自身がストレスを受けたとき、ストレスの原因や体の反応などを事前に知っておくことで、落ち着いてストレスと向き合い、上手に付き合うことができるかも知れません。

ヘルスケアについて気軽に楽しく学習
達成で**300**ポイントプレゼント

eラーニング開催期間

8月1日（金）
～**8月31日**（日）

通勤や昼休みなどのスキマ時間を活用してヘルスケアのお勉強。全ての教材を読み理解を深め、確認テスト正答率**100%**を目指しましょう。

1.
腕試し

2.
学習しよう

3.
確認テスト

eラーニングを始めるには、ペップアップへの登録が必要です

1. お届けした初回登録通知をご用意ください。通知が見つからない場合は、健康保険組合にお問い合わせください。



2. パソコンまたはスマートフォンからご登録できます。以下のURLへアクセスし、案内にしたがって登録してください。

https://pepup.life/users/sign_up



3. 以下のURLから「Pep Up eラーニング」を開き、表示された「学習コース」一覧から「メンタルヘルス」を選択してください。

https://pepup.life/e_learning/courses



サポートしたい。笑顔が続く未来のために。

中部電力健康保険組合