

メンタルヘルス・マネジメント

ストレス耐性を高め元気にはたらく！

研修の目的

- さまざまなストレスにさらされる現代において、ストレスとの上手な付き合い方を考えていただきます
- メンタルヘルス・マネジメントの定義、ストレスを知り、ストレスに気づき、ストレスへの対処法をお伝えします

研修の特徴

- ストレスを感じない、発散しきることは難しいという観点から、うまい付き合い方について考えます
- 演習や情報共有を通じて理解を深める、受講者参加型の研修になります

開催概要

開催方法	対面研修またはオンライン研修 ※組み合わせも可能。 ※ご希望の内容によって所要時間は調整します
定員	40名程度まで ※ご要望に合わせて応相談
受講対象者	□いきいきと働いていきたいみなさま □働きやすい職場づくりを目ざすみなさま

自分のことは自分でコントロール！ストレスに負けないポジティブな自分をつくる！

●カリキュラム

I. メンタルヘルスの現状を知る！－こころの健康チェック！－

- 1.メンタルヘルス・マネジメントって？
- 2.ストレスってどんなもの？
 - －そもそもストレスはこわいもの？
 - －「我慢強いから大丈夫！」は本当？
 - －やる気とストレスの関係
 - －適度なストレスが心を強くする！
- 3.さまざまなストレス要因を知る
 - －ストレスの完全回避は不可能！不要！
 - －ストレスは複合的に影響する

II. ストレスに気付く！

－こころの健康状態をチェック！－

- 1.メンタルヘルス・セルフケアの重要性
- 2.シグナルを見逃すな！こんな症状に要注意
- 3.自分の状態を客観的に考える
【個人ワーク】ストレス蓄積度チェック

III. ストレスに対処する！

－ストレスとの上手な付き合い方－

- 1.ストレスへは、合わせ技で対処する！
 - * 周囲からの援助を受ける ...「話す」ことの効果とは？
 - * 自分自身の考え方を変える...良くない考え方のクセとは？
 - * 身体を休めて、心を癒やす...五感を使ってストレス解消
 - * 気晴らしをする ...オフィスでできる！気分転換
- 2.心を強くする“ポジティブ思考”が、モチベーションを高める！

IV. ストレスに強い職場をつくる！

－いきいき働く！職場コミュニケーションを考える－

- 1.「いつもと違う」同僚の“ちょっとしたサイン”に気づくには？
- 2.コミュニケーションの重要性と効果 ラインケアの4K
- 3.明日からの職場での働きかけ

研修カリキュラム・タイムスケジュールについては、
ご要望に応じて柔軟に対応させていただきます。

ご相談から企画提案のご依頼までお気軽にお問い合わせください

お問い合わせはこちら

※上記ボタンをクリックすると、当社問い合わせフォームに遷移します。
※紙でご覧の方はQRコードをお使いください。

