

ストレス耐性を高め
元気にはたらく！

メンタルヘルス・マネジメント

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、発散しきことは難しいという観点から、上手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

※組合せも可能。

※ご希望の内容によって所要時間は調整します

定員

40名様程度まで

※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皆様

□働きやすい職場づくりを目指す皆様

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 ...オフィスで出来る！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。

お問い合わせから企画提案までお気軽にお問い合わせください

QRコードは
こちら



お問い合わせ

URLは
こちら

<https://reg18.smp.ne.jp/regist/is?SMPFORM=nekf-ldkgpe-1648b29f41f462760deaee4cdc248144>