

メンタルヘルス研修(セルフケア)

研修の ねらい

1. ストレスのしくみを理解し、社会人に必要なストレスマネジメント力を身につけること。
2. 自分のストレス状態に気づき、大きなストレス反応となる前に対処行動がとれるようになること。
3. 上司や先輩との良好なコミュニケーションについて考える。

■プログラム【半日研修(3時間)】

時間	項目	内容
半日	1. メンタルヘルスの基礎知識 (講義・演習)	・メンタルヘルスの定義 ・国のメンタルヘルス対策 ・近頃の傾向 ・メンタルヘルスのキーワード (ストレス/ストレッサー/ストレス反応) ・自分で気づくストレスチェック (自己チェック)
	2. 職場のストレス (講義・グループ討議)	・職場のストレス3大要因 ・健康的なライフスタイル(ストレス予防) ・自分のストレスを振り返る ・ストレスとの向き合い方 (ストレスコーピング) ・うつ病について知る
	3. 上司や先輩とのコミュニケーション (グループ討議)	・ケーススタディ ①AさんとB課長 ～パワフルでせっかちな新任上司～ ②CさんとD先輩 ～一度の失敗を注意されて以来…～
	4. まとめ、質疑応答	・心の健康を維持、向上させるために

お知らせ

11月1日より、ホームページにて弊社主任講師のコラム「ストレスチェック制度の有効活用」を公開予定です。是非ご覧ください。
(トップページ内、NEWS欄に掲載します)

学宣ホームページ <http://www.g-commu.com>