

職場のメンタルヘルス研修

この研修では、メンタルヘルスに対する知識を身につけ、自分だけではなく、部下への対応を理解し、心身良好な職場を築いていくことを目標とします。

管理職層など組織・チームを管理監督する立場にある方や、セルフコントロールを苦手としている部下をお持ちの方、職場のメンバーと共に心身良好な職場を築きたいとお考えの方などにおすすめの研修です。

STEP1

メンタルヘルスの現状

- ・メンタルヘルスに関する調査結果
- ・管理者に求められる役割
- ・組織としての取り組み方
- ・心構えと注意点

STEP2

ストレスの要因を知る

- ・どんな時にストレスを感じるか
- ・ストレスの要因
- ・自分のストレス要因を整理する
- ・ストレス反応
- ・自分の思考のクセを知る

STEP3

セルフケアを考える

- ・ストレスをどう捉えるか
- ・ストレス対処法を身につける
- ・セルフケアが身体に及ぼす好影響

STEP4

職場環境を整える

- ・職場環境の問題点の把握と改善
(ワーク) 部署メンバーの特徴と業務量、
必要な配慮
- ・上司が原因とならないために
～ハラスメントを自覚する
- ・メンタル不調の予兆把握
- ・不調者に気づいた際の対応

STEP5

メンタルヘルスの観点からの職場づくり

- ・日常のコミュニケーションにおける工夫
- ・前向きなコミュニケーションの
- ・承認欲求を満たし、帰属意識を持てる職場への取り組み

