



リーダーのためのメンタルヘルス(H-1)

コース概要	メンタルヘルスの現状を理解し、現場リーダーの方が配下の方に対して配慮するラインケアおよびリーダーの方自身をより良い状態に管理するためのセルフケアの方法について研修します。				
学習目標	<ul style="list-style-type: none"> ●メンタルヘルスとストレスの基礎知識が理解できる ●メンタルヘルスケアのためのリソース(制度・施設)を知り、活用できる ●自分自身の疲労度や性格傾向を知ることができ、その対処方法も知ることができる ●部下の話を「聴く」スキルの基礎を理解できる 				
必要な前提知識	(特になし)	対象	・部下を持つ人	日数	1日
場所	IKIアットラーニング セミナールーム	提供会社	株式会社IKIアットラーニング	金額(税込)	29,400円 <会員;26,250円>
カリキュラム	<p style="text-align: center;">1日目</p> <p><9:30~17:30>(昼休み60分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. メンタルヘルスケア ~必要性とその背景 2. メンタルヘルスとは 3. ストレスへの気づきと対処法 4. ラインケア ~気づく・声かけ・聴く・つなぐ 5. 事例検討 <ol style="list-style-type: none"> 5.1 事例1「いつもと違う部下」 5.2 事例2「職場復帰してきた部下」 6. リラクゼーション法の体験 ~ 自律訓練法でこころと身体もリラックス 7. まとめ・アンケート 				
受講者研修直後の声	<p>「気づく-声掛け-聴く-つなぐなど職場ですぐに実践できるキーワードやラインケアの事例も理解しやすく大変参考になった。」</p> <p>「産業医の先生の講演は、具体的な例を交えた説明が多くとても興味深く聴くことができた。」</p> <p>「職場や身の回りで問題を抱えていそうな人がいたら声をかけ理解してあげる姿勢をとりたいたいと思った。また、職場では、上司が気づいていない場合に注意を促すこともできると思う。」</p> <p>「営業と言う立場から現場のメンバーに対して”気づき”ができるように心掛けていきたい。」</p> <p>「自分自身への適用はもちろんのこと、プロジェクト運営の中にもルーチンとして組み入れていきたい。」</p> <p>「現在復職している社員への適用と、他の社員に対しての早期発見や他リーダーとの情報共有の資料としていきたい。」</p>				