

M03-L34

変化に気づこう メンタルヘルス（ラインケア編）

【主な受講対象者】 中堅 ～ 管理者、リーダー

【開催日】 1日 【定員】 30人 （最少開催人員：3名）

研修概要（研修の目的）

- ☆メンタルヘルスとは、単に「病気ではない」という状態ではなく、「一人一人が生き生きと力を発揮して仕事をしている」状態を作り出すマネジメントです。
- ☆セルフケアに加え、「ラインケア」の重要性、必要性と具体的手法を学びます。

研修の期待効果

1. ストレスの正体を知り、正しいマネジメントを学びます。
2. うつ病の正しい知識を知り、うつ病に対する理解と具体的な関わり方を学習します。
3. コミュニケーションの健康度を上げ、生き活きと自分の力を発揮して仕事をする部下を育てるためのコーチングを身につけます。

目次（例）

1. ストレスとは何か
2. 行動からストレスサインを読みとる
3. ストレス対策
4. うつ病にいかに対応するか
5. コミュニケーションの健康度を上げる

☆本研修はコミュニケーション心理研究所

（日本臨床心理士認定協会認定 臨床心理士 高原恵子代表）によるプログラムです。

Y'sラーニング株式会社

158-0098東京都世田谷区上用賀1-1-1-205 <http://yslearning.com>

※コース開催時間をご相談に応じます。

※目次内容はご要望によりカスタマイズいたします。

お問い合わせ：<http://yslearning.com>またはukishima@yslearning.com

