

C02-L13

### ストレスとうまく付き合う メンタルヘルス（セルフケア編）

【主な受講対象者】 新人 ～ 中堅

【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。
- ☆この研修では、正しい知識とセルフマネジメントの方法が学べます。

#### 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ために自身のコミュニケーションを見直します。

#### 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. うつ病の正しい知識
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](mailto:ukishima@yslearning.com)

