

ストレス対応力向上(オンライン)

～自己理解とセルフケアスキルを学ぶ～

研修目標

ストレス社会を生き抜くため、ストレスの正しい理解とその未然防止を図る一次予防に重点を置き、メンタル不調の発生リスクの低減法や自分自身のストレスコントロール法を修得し、メンタルタフネス力を向上させる。

特徴PR

現在の自身のストレス度をチェックし、ストレスを正しく理解します。

また、自己理解することにより、自身のストレスパターンを認識し、ストレスの捉え方や対処法を学びます。

詳細

ZOOM開催

- * 開催日 9月25日(水)
- * 時間 9:30～17:00
- * 定員 10名
- * 日数 1日
- * 研修場所 Zoom開催
- * 対象者 係長(同相当職)、一般係員
- * 研修方法 講義、演習、グループ演習
- * **道職員との合同研修**

予定研修科目

- 1 現代のストレスとメンタル不調
- 2 ストレスが個人へ与える影響と健康管理の必要性
- 3 ストレスの仕組みの理解
- 4 ストレス自己分析(ストレスを把握する)
- 5 ストレスを強める(増やす)自己傾向チェック
- 6 ストレスを上手に手放す(ためない)方法を知ろう
- 7 ストレス発散に取り組もう(実践計画)
- 8 ストレス対処法の傾向チェックと拡大
- 9 メンタルタフネス ～上手なコミュニケーション方法～

予定講師

山口 愛

一般社団法人日本経営協会講師 officeこころの杜 代表



国家資格取得後、精神科病院勤務、認知症施設の立ち上げを経て大学病院精神科医局に勤務。ソーシャルワーカーとして、退院支援、外来支援を担当し面接実績は5,000件を超える。うつ病復職支援プログラムを行った際、クライアントの復帰先企業より反響が大きく、同時にメンタル不調者への理解と支援不足を痛感し、札幌にてOffice こころの杜を開業。現在は、企業にむけた産業保健サポートのほか精神科医療機関や施設などで専門リハビリプログラムの開発・提供・実施支援、カウンセリングを行っている。行政機関、企業等での研修実績多数。社会福祉法人の評議員や社会福祉専門学校の非常勤講師も務める。ストレスチェック運用も制度化当初から実務を担当し、企業担当者のほか、実施者向け研修も担当。「快適職場をつくる」を使命に、集団分析・職場環境アセスメント・改善提案も精力的にこなしている。

留意点・注意事項

- ① ZOOMの利用が可能なデバイスがある。パソコン・タブレット(可能な限りパソコン推奨) **※スマートフォン不可**
 ※内蔵カメラやマイクが付いていない場合は、外付けのカメラ・マイク・スピーカーなどが必要です。
 ※よりクリアな音声でやり取りするには、ヘッドホンとマイクが一体になったヘッドセットやイヤホンマイクがお勧めです。
- ② 執務室での受講を避け、1人で受講できる静かな環境(会議室などの別室)で受講をお願いします。
※やむを得ず同じ場所から2名以上で受講される場合は、事前にご相談ください。
- ③ 受講決定者以外のご参加はご遠慮ください。また、一台のデバイスから複数名での参加はできません。

※研修の進め方、内容が変更になることもございますのでご了承ください。