

49

管理職・リーダーのための メンタルヘルス・マネジメント基本コース

2日間



講師 羽地 朝和
株式会社プレイバック・シアター研究所 代表
高橋 和美
株式会社プレイバック・シアター研究所 主任講師
定員 30名

本セミナーの特長

- ① 職場におけるメンタルヘルスやストレスマネジメントについて基礎から学び、より健全な職場風土づくりに活かすポイントを学べます。
- ② 自分自身を振り返ることで、自己のメンタルヘルスの状態を把握できます。また、周囲の人のストレスサインを見つけ、心の問題を抱えたときの適切な対処法を学べます。
- ③ 予防、早期発見などの具体的な対応について学び、メンタル不調者を未然に防ぐポイントを学びます。

本コースのゴール(期待成果)

メンタルヘルス・
ストレス耐性の向上
モチベーション向上

若手の育成と定着
ダイバーシティの推進
ハラスメントの防止

継続した生産性向上
組織活性化
イノベーション

対 象

- 管理職・職場リーダーの方々
- 職場のメンタルヘルス対策を推進する方々
- 総務・人事部門の方々 ● メンタルヘルスケアに関心のある方

※このコースはご自身の治療を目的としてはおりません。
現在、精神科・心療内科等で治療を受けていらっしゃる方は、ご遠慮ください。

会期・受講形態(会場) ※確定した会場のご案内は、参加証の送付時に行います。

2021年 7月 1日(木)～ 2日(金)※オンライン
2021年11月10日(水)～11日(木)※オンライン

参加料(税込)

○本事業開催最終日の消費税率を適用させていただきます。

日本能率協会法人会員	114,400円/1名
上記会員外	137,500円/1名

※参加料にはテキスト(資料)費が含まれております。
※2021年4月開催分より昼食の提供はございません。(各自でご用意ください)

プログラム

(昼休み12:00～13:00)

時間	1日目
10:00	1. オリエンテーション ・研修のねらい ・メンタルヘルスと組織活性化、人材育成の関係 ・企業におけるメンタルヘルスの必要性 ・メンタルヘルスとハラスメント・イノベーションとの関係 2. メンタルヘルスとストレスマネジメント ～ストレスとメンタルヘルスの関係～ ・ストレスの正しい理解 ・ストレスと生産性の関係 ・ストレスを上手に発散する ・職場マネジメントへの応用 ストレスチェック・性格分析 ※ストレス発散のための職場で簡単にできるエクササイズ 演習 3. 予防とストレスにタフな職場づくり ～心の栄養ストローク～ ・働きがい・やりがいのある職場づくり ・健全な職場風土づくり ・心の栄養とメンタルヘルスの関係 ・メンタルヘルスは予防が重要 演習
17:00	

時間	2日目
10:00	4. 早期発見と具体的対処法 ～実際のマネジメントへの適用～ ・ストレスサインの見分け方 ・マネジメントカウンセリングの具体的な進め方 ・面談での聴き方 ・ロールプレイング 実習・ケーススタディ 5. メンタル不調についての理解 ・うつと新型うつ ・アルコール依存 ・発達障がいの方への対応、接し方 ー 二次障がいを防ぐことの重要性 ・ネット依存 6. 組織としての仕組みづくり ～組織としての取り組み～ ・組織としてのメンタルヘルスへの対処 ・復帰のために 7. まとめ ・質疑応答
17:00	

※内容は、変更される場合があります。また、進行の都合により時間割が変わる場合がございます。あらかじめご了承ください。