

◆ **メンタルヘルス講座**

※2回とも同内容で実施いたします。

□講師：一般社団法人日本経営協会 講師 田村綾子

□目的：自分自身でストレスをコントロールしていく“コーピングスキル”の習得を軸に、自分と部下（職場）のストレスマネジメントの方法を学ぶことを目的とします。

□対象：係長級

□時間：1日間（6時間）

□プログラム

第1回・第2回	
午前（9:30～12:00）	午後（13:00～16:30）
1 自分のためのメンタルヘルス (1) 仕事上のストレスを考える (2) ストレスに強い人、弱い人 (3) ストレスが起きるまでの心の流れ (4) あなたのストレスタイプ診断 (5) ストレスタイプに基づく対処方法 (6) 思考を変えるために、まず口癖を変える	2 部下のためのメンタルヘルス 職場のメンタルヘルス (1) 従来型うつと新型うつ (2) 部下のメンタルトラブル予防と対応 (3) 部下のメンタルトラブルの早期発見方法 (4) メンタルトラブルの部下への禁止行為と声のかけ方 (5) メンタルトラブルの職員・部下を作り出してしまう職場と上司 (6) 信頼される上司であるためにアサーティブな態度を身に付ける

□ 特記事項・・・なし