

◆ **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”の習得を主軸に、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）   |
| <p><b>1 自分のためのメンタルヘルス</b><br/>                     (1) ストレスで、自分自身を追い詰めないために<br/>                     (2) ストレスと、コーピングスキルを深く知る<br/>                     (3) 自分自身のストレスタイプ診断と、ストレスタイプに基づく対処方法を身に付ける</p> | <p><b>2 部下のためのメンタルヘルス、職場のメンタルヘルス</b><br/>                     (1) 部下のメンタルトラブル予防と対応<br/>                     (2) 部下の話聴く時の注意点<br/>                     (3) 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</p> |

□ 特記事項・・・なし