

何時もと違う部下にすぐに気づき職場復帰までの支援のあり方を学ぶ
職場を健康にするための「ラインケア習得講座」

1. 狙い：メンタルヘルスケアの基礎を学ぶとともに、管理者として、部下・後輩がメンタル不全に陥った時の対処法(ラインケア)や、職場復帰支援の流れを改めて学ぶことができるカリキュラムです。個人研究、グループワークを多用し、知る、身に付ける、現場ですぐに役立つ実践的な講座です。

2. 対象：部下を持つ管理・監督者

研修メニューに戻る場合は、左上のブラウザーの戻る矢印ををクリックしてください

3. カリキュラム：(研修日数：1～2日)

内容	研修の方法
<p>オリエンテーション</p> <p>1. メンタルヘルスの現状 ～管理者に求められる役割・心構えを認識する～ (1)メンタルヘルスに関する調査結果 (2)管理者に求められる役割 (3)メンタルヘルスに取り組む</p> <p>2. ストレスの要因とストレス反応 (1)あなたは、どんな時にストレスを感じますか (2)ストレスの要因～仕事、人間関係、家庭、金銭問題、性格、健康～ (3)自分にとってのストレス要因を整理する (4)ストレスの程度と仕事への影響 (5)ストレス反応 【参考】「従来の定型うつ」と「非定型うつ(新型うつ)」の違い</p> <p>3. ストレスへの対処(セルフケア) 管理者も自分のメンタルに目を向ける (1)ストレスへの対処方法 (2)考え方を变える</p> <p>4. ラインケア ～メンバーの変化に気づくポイント～ (1)メンバーの特徴・傾向を知る～性格、働き方、最近のミス～ (2)職場環境の問題点の把握と改善～業務量、業務上の困難～ (3)予兆の把握 ～遅刻、無断欠勤、ミスの増加、感情の起伏～ (4)話を聴く、話すことの効果～些細な悩みの気づき、解決法の発見～</p> <p>5. ラインケアのためのコミュニケーション ～効果的な傾聴のポイント～</p> <p>6. メンタル不調発覚・休職時の対応 ～精神疾患の理解し、適切な対応～</p> <p>7. 職場復帰の支援 ～復職者・職場の双方に配慮したサポート体制～</p>	<p>情報提供 個人研究 グループ討議 演習</p>

フォローアップ研修 (別途ニーズ対応)

研修内でカバーできないテーマや新たに発生した課題について、該当する社員やコア社員・管理者の皆様とご一緒に正しい問題解決を図ります。