


ストレスによる不快な情動を解消し、積極的に生きる基本を習得する
心身ともに健康で良好な社会生活を送るための「セルフケア養成講座」

1. 狙い：ストレス社会と言われている今、自分自身の健康は自分で守るスキルが求められています。過剰なストレス負荷は、なんらかの疾病を発症させる危険性が伴います。

本研修では、ストレスの基本知識やストレス軽減への対応を体得していただき、精神衛生上の健康生活の質の保持していただくことを目指します。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、左上のブラウザの戻る矢印  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. ストレスとは</p> <p>(1)ストレス要因 (2)良いストレスと悪いストレス</p> <p>(3)ストレスがたどる3段階</p> <p>2. ストレスがたまる「思考グセ」</p> <p>(1)思考・感情・行動の流れ (2)認知の歪み</p> <p>(3)思考グセを見直す (4)不快感情の軽減</p> <p>3. リフレーミング力のアップ</p> <p>(1)肯定的な枠組み (2)多面的な解釈</p> <p>4. ストレス軽減に役立つこと</p> <p>(1)話を聴いてもらえる人を一人つくる</p> <p>(2)一人で出来るストレス解消法を持つ</p> <p>5. 承認するということ</p> <p>(1)承認とは (2)完璧な自分は期待しない</p> <p>(3)まんざらじゃない自分を探す努力を怠らない</p>	<p>情報提供</p> <p>個人研究</p> <p>グループ討議</p> <p>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。