

狙いと目的

- メンタルヘルスとは何かを知り、その重要性と必要性を理解する。
- メンタルヘルス不調の未然防止を図る。
- より良いコミュニケーションの手法を学び、明るい職場づくりを実現する。

特徴

- ストレスとの上手な付き合い方を学びます。
- ケーススタディや演習を交え、楽しく学んでいただきます。
- オプションとして、ストレスチェックの実施を講座中に行えます。
- 現場経験豊富な講師陣が自らの経験を踏まえ、ストレスとの付き合い方を説明します。

研修カリキュラム例 研修の標準時間：3時間

タイトル	詳細
オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> ・ 講師紹介 ・ 研修の狙い
職場のメンタルヘルス	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスと心の病 ・ ストレス度自己チェック ・ ストレスと上手につき合う ・ セルフケア
コミュニケーションとストレス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 他人とのかかわり方の癖を知る ・ 性格フィードバック ・ 自分を知り、自分を知ってもらう
ケーススタディ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 個人演習 ・ グループ討議
クロージング	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全体のまとめ ・ Q&A

研修実績

建設業界（管財） 建設業N社 製造業界（化学） 製造業K社 製造業界（建材） 製造業S社 製造業界（化学） 製造業T社 自治体（市役所） 中央官庁 ビルメンテナンス組合

他多数

お問い合わせ先

ジャイロ総合コンサルティング株式会社

セミナー & 研修.net  ジャイロ総合コンサルティング

〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町3-43-2
TEL: 03-3808-2241 FAX:03-3808-2243
MAIL: consult@Jairo.co.jp

<https://jairo.co.jp> <https://semi-ken.net>

<https://semi-ken.net/trainings/mental-health-seminar>

© Jairo Inc. 2020