

従業員の健康があってこそ会社の健全な経営が可能になる

健康経営の土台作り 「会社と従業員のための メンタルヘルスマネジメント」

対 象 部下を持つ管理・監督者、リーダー

学べること

- ・メンタルヘルスに対する正しい知識を身につける
- ・思考の癖を理解し自身のストレスをコントロールすることができるようになる(セルフケア)
- ・職場メンバーの異変に気づき、必要なコミュニケーションができるようになる(ラインケア) など

日時 2024年6月21日(金)10:00～16:30

講師 Smile Stage 代表 **内野 しのぶ 氏**

会場 四日市商工会議所

	特別会員	一般会員	非会員
受講料	12,100円(税込)	23,100円(税込)	33,000円(税込)

セミナー内容

1. オリエンテーション
2. メンタルヘルスにおけるストレスの現状
3. ストレスを理解する
4. セルフケア
5. メンタルヘルスに活かすアンガーマネジメント
6. ラインケア
7. ケーススタディから考えるラインケア
8. メンタルヘルス不調者を出さない職場づくり
9. まとめ



お申込みはWEBサイトからどうぞ
セミナー最新情報もご覧いただけます

https://www.hri105.co.jp/seminar_event/detail/?id=363



【個人情報の取り扱いについて】

お客さまの個人情報は、セミナーの運営管理および弊社サービスに関するご案内のほか、利用目的の範囲内で利用させていただきます。なお、個人情報の取扱いおよび利用目的の詳細は弊社ホームページ(<https://www.hri105.co.jp/info/privacy.html>)をご覧ください。

健康経営の土台作り 「会社と従業員のためのメンタルヘルスマネジメント」

講 師

Smile Stage

代表

内野 しのぶ 氏



大学時代は産業心理学を専攻、ストレスについて研究を行う。大学卒業後は、不動産会社を経て大手教育研修企業で研修講師の経験を積む。2013年に独立しSmile Stageを設立。現在は、民間企業・官公庁に対しアサーティブコミュニケーション、アンガーマネジメントなど心理的アプローチを用いたコミュニケーション研修やハラスメント防止、メンタルヘルス等の研修を行っている。「ファンリテーション」の技術を取り入れた体験型研修は幅広い年齢層から定評がある。

◆主な資格

21世紀職業財団ハラスメント防止コンサルタント、メンタルヘルスマネジメント検定Ⅱ種(ラインケア)Ⅲ種(セルフケア)、アンガーマネジメントコンサルタント® 国家資格キャリアコンサルタント他多数

セミナー内容の詳細

※体験ワークを中心に行います。

1. オリエンテーション
2. メンタルヘルスにおけるストレスの現状
 - ・ データでみるメンタルヘルスの現状
 - ・ メンタルヘルス対策推進の意義
3. ストレスを理解する
 - ・ ストレスとは
(ストレッサー、ストレス耐性、ストレス反応)
 - ・ ストレスと上手に付き合う第一歩
4. セルフケア
 - ・ 3つのストレスコーピング
 - ・ 代表的な思考の癖
 - ・ リフレーミング
5. メンタルヘルスに活かすアンガーマネジメント
 - ・ アンガーマネジメントとは
 - ・ 心の器を広げよう 思考のコントロール
6. ラインケア
 - ・ ラインケアとは
 - ・ 管理監督者が行うこと
7. ケーススタディから考えるラインケア
 - ・ イエローサインを見逃さない
 - ・ 部下が職場復帰した
8. メンタルヘルス不調者を出さない職場づくり
 - ・ コミュニケーションの土壌を作る
9. まとめ

