

# メンタルヘルスセミナー メニュー表

## ◆ストレスについて考えてみませんか？

ストレスの正体とは、ストレスが及ぼす影響や、セルフコントロールなどをお伝えします。

## ◆働きやすい職場環境づくりについて

働きやすい職場とは、職場の人間関係や、上司と部下のコミュニケーションなどをお伝えします。

## ◆メンタルヘルス対策と管理者の心得

部下の変化の把握と対話の大切さについてお伝えします。

## ◆コミュニケーションスキルアップ研修

明るい職場環境づくりのヒントをお伝えします。

## 講話・研修一覧(例)

※研修はご要望に応じてカスタマイズ可能です。料金につきましては、ご相談に応じます。

### 【ストレスの正体とストレスマネジメント】

対象者	・ストレスの正体を知り、自身でコントロールしたい方 ・人間関係の対応について、爽やかなコミュニケーション力を身につけたい方
カリキュラム	1. ストレスの正体 2. ストレスとうまくつきあう 3. ストレスをコントロールする 4. 「こころ」と「身体」をみつめる 5. 自身が発する言葉で人間関係が変わる 6. 爽やかな人間関係がメンタルタフネスに繋がる

### 【働きやすい会社・職場とは】

対象者	・働きやすい職場について意識を高めたい方 ・働きやすい職場環境のチェック項目をおさえたい方
カリキュラム	1. 働きやすい会社・職場とは 2. 人間関係以外の職場ストレスについて 3. 環境変化とストレスについて 4. 働きやすい「会社」調査ランキング 5. 職場環境改善の実例 6. 職場改善マニュアル

### 【メンタルヘルスの基本と管理者の心得】

対象者	・部下の変化に気づいてあげたい管理者 ・退職者の職場復帰支援の具体策を習得したい方
カリキュラム	1. 現代のメンタルヘルスの現状 2. 部下の変化を見逃さない 3. 部下との対話の大切さ 4. 傾聴の基礎 5. 退職者の職場復帰支援

### 【コミュニケーションスキルアップ研修】

対象者	・就職活動者や、職場内でのコミュニケーションを円滑にしたい方 ・明るい職場環境づくりの具体策を習得したい方
カリキュラム	1. コミュニケーションとは 2. 第一印象は笑顔で決まる 3. 職場が明るくなる運動 4. コミュニケーションスキルアップワーク 5. 自己開示について