

I. セルフケア研修（一般職・管理職 対象）

メンタルヘルス不調を予防するための気づきと対策

- ①ストレスとは何か ②ストレスへの早い気づき ③メンタルヘルス不調の予防

II. 各種研修

一般職 対象

ワーク・ライフ・バランス

- ①ワーク・ライフ・バランスとは ②ライフキャリアについて考える

ストレスコーピング

- ①ストレス発生のメカニズム ②コーピングスキル（リラクゼーション） ③グループワーク

アサーティブトレーニング

- ①コミュニケーションについて知る ②アサーションとは ③ロールプレイ

ストレスチェック

- ①ストレスとは ②ストレスチェック結果の見方 ③ストレス対処方法

管理職 対象

ラインケアについて

- ①メンタルヘルスの現状 ②不調な部下への対応 ③グループワーク

メンタルヘルス不調者への対応

- ①メンタルヘルス不調について ②管理職としての対応 ③傾聴技法等について

職場復帰支援

- ①精神疾患について ②管理職として対応 ③職場復帰支援のポイント

ハラスメント研修

ハラスメントの知識と防止対策

ハラスメントとは（パワハラ・セクハラ・マタハラ他）

ハラスメントが起きにくい職場環境づくり

相談窓口の適切な対応について

新人研修

これからの社会生活を心身共に健康で働き続けるためのコツを習得

メンタルヘルスやセルフケアの基礎知識について

キャリアコーチング

構成的グループエンカウンター（自己理解・自己表現・チームワーク）

※その他…

▶いきいき職場づくり・職場環境改善（ワーク・エンゲイジメント、グループワーク）

御希望のテーマ、実施時間・人数に合わせて、研修内容を調整致します。

お気軽にお問い合わせください。

