

～ストレスに強い柔軟な心を作るために～ **メンタルヘルス研修**



●研修で解決できる主な課題

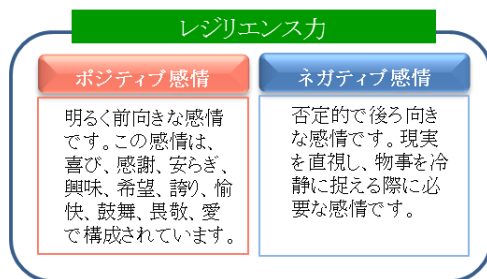
- ◇ 組織内でメンタルヘルス不調の職員が増えてきているが効果的な対策を打てていない。
- ◇ メンタルヘルス研修を毎年実施しているが、内容がマンネリ化している。
- ◇ もっとモチベーション高く仕事に取り組むような考え方を啓発したい。
- ◇ 職場全体の活気をもっと高めたい。

●メンタルヘルス研修のご案内

研修概要

- レジリエンスについての理解を深める。
- ポジティブ感情とネガティブ感情について理解を深めそれぞれの感情と上手く付き合うすべを学習する。
- 上記を通じて思考の柔軟性を高め、メンタルヘルス不調を予防する考え方を身に付ける。

研修の考え方



研修タイムスケジュール

00:00	講義・実習「レジリエンスとは」
01:00	講義・実習「ポジティブ感情を高める」
02:00	講義・実習「ネガティブ感情をコントロールする」
03:00	まとめ

研修の特徴

- ◇ 講師自らの率先垂範、ペアでの話し合いなどにより、ザックバランに話しやすい雰囲気を作ります。
- ◇ 本研修は、講義、実習、自己診断、リフレクション(振り返り)などを交えて受講者の主体的、積極的な取り組みを軸として進めます。
- ◇ 実習を通じて日常生活、職場生活への落とし込みを図ります。
- ◇ ポジティブ心理学に基づく研修です。

研修の効果性

- ◇ 自分が本来持っているポジティブ感情をコントロールすることで、自分自身をポジティブな状態にし、目標に向かうエネルギーを高めます。
- ◇ ネガティブ感情に振り回されずに、自分の行動をコントロールすることができるようになります。
- ◇ ポジティブ感情を高め、ネガティブ感情を処理する能力が高まることによりメンタルヘル不調を予防します。