

メンタルヘルス研修

	概要	内容
	本研修の主旨、目的、カリキュラムのご紹介、資料配布など	
	Step 1 アイスブレイク	1.1 ビジネスゲームを用いて場の緊張をほぐします (例：他己紹介など)
	Step 2 ストレスの要因とストレス反応	2.1 ストレスの要因 2.2 ストレスの程度と仕事への影響（適度なストレスはやる気を高める） 2.3 鬱への対応方法
	Step 3 職場で何がおこっているのか 組織のメンタルヘルスが悪化する原因	3.1 職場で何がおこっているのか？問題点を全員で共有。 3.2 言いづらい事を報告させる工夫 3.3 部下のやる気を阻害する原因を考える。
	Step 4 相談体系の確立	4.1 誰に相談すればよいのか 4.2 どのように相談すればよいか？応えればよいか？ 4.3 相談のモラル
	Step 5 各自がストレスの原因を考える	5.1 なぜストレスと感じるのか？ 5.2 ストレスがたまるとどうなるのか？ 5.3 各自のストレス発散方法は？
	研修のまとめ	明日から“伝えよう”と思うことを考える
	さいごに	質疑応答とアンケートのご記入

※1 時間を目安に約 10 分の休憩がございます。

※ご要望にあわせて研修内容をカスタマイズいたします。

MEMO

お問い合わせ先：株式会社ズーム 法人研修事業部

〒160-0022 東京都新宿区新宿 5-17-2 YM ビル 3F TEL：03-6233-9170 Email:info@zoom.co.jp

Copyright © ZOOM Co., Ltd. All rights reserved.