

《オンライン研修》

140
NEW

《オンライン》IT技術者のためのメンタルヘルス・マネジメント
～心を整える技術～

研修概要	忙しいあなたでも、午後からのZOOM研修で仕事を休まずにスキルアップができます！ パワハラやセクハラ等が問題となっている昨今です。 そこで本研修では、心の管理法を習得する心理学から考えられたメンタルヘルスマネジメント手法を提供します。 心理学を基礎から学ぶことにより、個人の立場から具体的な行動レベルの知識を習得することができます。 また、管理監督者の立場からメンタルタフネスを指導する方法や実際に起こり得る具体的な職場での対処法を学びます。 ※この研修は全国オンライン共同開催です。				
開催予定	2025年 11月10日(月) ～ 11月11日(火)		受講料 (税抜)	¥37,000	
日数	2日間	総時間数	8時間	開講時間	13:00 ～ 17:00 (4時間/日)
研修会場	福岡市博多区博多駅前2-11-16 第二大西ビル4F 401号室 株式会社福岡ソフトウェアセンター 福岡研修室				
対 象 者	メンタルヘルス・マネジメントを身に付けたい方 【事前準備】 ◎ツールはZOOMを使いますので「 Zoom デスクトップ クライアント」をあらかじめインストールください				
到達目標	1. メンタルタフネスについて正しい理解をする□ 2. メンバーの仕事の状況や気持ち、体調を把握することができ、指導・育成につなげることができる□ 3. 不調者に対して適切な対応ができる□				
使用教材	オリジナルテキスト				
カリキュラムの詳細					
1日目	0. はじめに		・ メンタルヘルスとは・・・ ・ メンタルヘルスの重要性		
	1. 心理学の基礎【演習】		(1) 心理学の基礎 (2) 心理学の歴史 (3) 身近なものから分かる心理（行動・色など）		
	2. 心理学の応用【演習】		(1) 心理学の応用と心の健康について (2) 現代の心の病気について (3) メンタルヘルスと睡眠		
	3. メンタルヘルスマネジメント【演習】		(1) 健康な心の状態とは (2) ストレッサーとストレス度 (3) ストレスの書き出し (4) ストレス度チェック (5) セルフメンタルケアとは・・・ (6) ビリーフチェンジ（ネガ・ポジ変換法） (7) 感情コントロール（クリアリング法）		
2日目	3. 自分を知ろう【講義／演習】		(1) 色彩心理学分析 (2) 個々の行動パターンを分析 (3) 心の強さを知ろう (4) メンタルタフネスを作る		
	4. 職場で起きやすいハラスメント対策 【講義】		(1) パワーハラスメント (2) セクシャルハラスメント (3) モラルハラスメント		
	5. 職場でのコミュニケーション方法【演習】		(1) 予防・早期発見の基本 (2) メンタルヘルス不全者のサイン (3) 大切なコミュニケーション方法（聴く・話す） (4) 色彩をコミュニケーションに活かす方法 (5) 相談を受けた際の注意・対応 (6) アンガーマネジメント		
	6. 総合演習【演習】		(1) 職場でのケーススタディ 1、2、3 (2) 受講者からのフィードバック・講師コメント		
	7. 総まとめ【講義／演習】		メンタルヘルスマネジメントのための指針 ～研修成果お持ち帰りシートの記入と全員発表		
関連講座					

※最低開催人数は4名とさせていただきます。開催可否は、開催日の2週間前までにご連絡させていただきます。

※改善のためカリキュラムは予告なく変更させていただくことがあります。