

○研修のねらい

1. メンタルヘルスのためのストレスマネジメントの基礎知識を理解する。
2. 自分のストレスの原因について知る機会とする。
3. ストレスコントロールのしかたを体験的に学ぶ。
4. ストレスを手放すためのリフレーミングを体験的に学ぶ。

○対象者：全社員

○特徴

ストレスマネジメント士によるパッケージコースですが、ご要望に合わせて内容は一部カスタマイズすることができます。

○適正受講人数 (MIN～MAX)：20名 (3名～100名)

○日数：標準1日

○研修カリキュラム (標準1日コース)

時間	1日
午前	<p>オリエンテーション：研修の目的</p> <p>1. ストレス ①ストレスマネジメントの目的 ②ストレスとは ③ストレスと生産性 ④ストレスと疾病</p> <p>2. ストレスのメカニズム ① 5つの基本的欲求・感情について ②男と女の心理学</p> <p>3. ストレスマネジメントの基本ステップとストレス対処法 ①ストレス対処法 ②ストレッサーコントロール ③危険で誤ったストレス解消法と安全なストレス解消法 ④ストレス解消法の見直し ⑤生活習慣の見直し</p>
---	<p>4. ストレッサーコントロール ①認知のゆがみ12パターン ②リフレーミング演習</p>
午後	<p>5. エクササイズ ①話す、聴く演習 ②サポートネットワーク ③ストレスの高い部下への対処法 ④ストレッサー対処演習 ⑤手放す演習</p> <p>6. ライフスタイルのデザイン ①人生の目標を持つ ②行動を変える</p> <p>まとめ</p>