

～魅力ある職場づくりのためのメンタルヘルス対策～

自分と仲間を守る！ ストレスマネジメント 研修

研修のねらい

近年、経済・産業構造や社会情勢等が変化の中で、仕事や職業生活（職場環境や人間関係、業務内容）等に対して、強い不安や悩み、ストレスを感じる従業員の割合が高まっており、メンタル不調による休職や離職をする人の増加が深刻な社会問題となっているなど、現代社会において「職場」と「ストレス」の関係は切っても切り離せない関係となっています。

この研修では、ストレスについて理解を深めることで、自分自身と職場にいるメンバーをストレスやメンタル不調から守る方法を学びます。

研修のポイント

- ☑ ストレスマネジメント、アンガーマネジメントなど、自分自身や職場のメンバー自身をストレスから守るための考え方（セルフケア）を学びます。
- ☑ 職場のメンバーの異変や良くない兆候への気づき方など、ストレスからメンバーを守る方法（ラインケア）を学びます。

研修期間

2022年
2/17(木)～2/18(金)

対象者

管理者 / 新任管理者（候補）

- ・ 自身や職場のメンバーのストレスに上手に向き合いたい方
- ・ 心身ともに良好な職場づくりについて学びたい方

定員 ▶ 30名

受講料 ▶ 22,000円(税込)

会場

中小企業大学校 人吉校

熊本県人吉市鬼木町梢山1769-1

月日	時間	科目	内容
2/17 (木)	9:15- 9:30	開講式・オリエンテーション	
	9:30-12:00	ストレスに関する基礎知識	ストレスに関する基礎知識を学び、自分とストレスとの関係を知ることで、これからストレスと上手に付き合っていくための土台づくりをしていきます。 <ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスの仕組み、ストレス発生のプロセス ・ ストレスと仕事のパフォーマンスの関係 ・ 自身に降りかかっているストレス原因 ・ 自身のストレス反応 ・ ストレスが与える心身への影響
	13:00-17:30	ストレスと上手に付き合う方法（セルフケア）	ストレスを感じた時に、少しでも早く回復するための考え方や対処方法（ストレスマネジメント）について学びます。 <ul style="list-style-type: none"> ・ マインドワンダリングとマインドフルネス ・ ストレスコーピング ・ レジリエンス ・ ストレスと上手に付き合う3つのR (Rest / Relaxation / Recreation) ・ アンガーマネジメント
2/18 (金)	9:00-12:00	職場内におけるメンタルヘルスマネジメント（ラインケア）	職場における心の健康を守ることの重要性を学ぶとともに、組織管理者によるメンタルヘルス対策である「ラインケア」の方法について考えます。 <ul style="list-style-type: none"> ・ メンタルヘルスマネジメントが求められる背景 ・ ハラスメント ・ メンバーのストレスを高めてしまう上司・先輩の行動 ・ メンバーのモチベーションを高めるコミュニケーション ・ メンバーの心のSOSに気づく ・ 心のSOSに気づいた時のサポート・対処方法
	13:00-16:00		
	16:00-16:10	終講式（修了証書交付・アンケート記入）	

※カリキュラムは都合により変更する場合がありますので、予めご了承ください。
※受講者交流会は中止いたします。

講師紹介（敬称略）



ブルーミングスマイルズ
代表

植村 恵美（うえむら えみ）

福岡県生まれ。西南学院大学商学部経営学科を卒業後、民間企業に入社。女性管理職に就任。人間関係に悩み、「失語症」を経験。この経験が機となり、資格取得の教育機関やプロ司会者として活躍した後、2008年にオフィス ブルーミングスマイルズを設立。九州・西日本エリアを中心に、キャリアアップ、モチベーションアップ、コミュニケーション（特にノンバーバル（非言語）コミュニケーションを専門分野としている）、サービス接遇、クレーム対応スキル、プレゼンテーションスキル、営業満足度の向上など幅広いテーマで企業や商工会等の公的支援機関などにおいて研修講師及び経営人財コンサルタントとして活動を展開し、高い評価を受けている。また、福岡県直方市の花火大会や産業まつりのMCを務めるなど、地域の活性化に向けた活動にも注力している。

