

メンタルヘルス ラインケア研修 基本カリキュラム

株式会社ココティアコンサルティング

■ ねらい・目的

1. 企業や組織がメンタルヘルス対策を行う意義や目的を学びます
2. メンタルヘルスケアや予防の考え方、安全配慮義務を理解します
3. メンタル不調の部下に対する具体的な対処法を学びます

■ 基本カリキュラム 2～3時間（個人ワークや、グループディスカッション、ロールプレイがあります） （3時間の場合は、事例検討が入ります）

■ 対象者 経営陣・管理職・リーダー職

NO	内容
1	メンタルヘルス対策の意義と目的 ◇ メンタルヘルスの現状と ◇ 経営に関わるメンタルヘルス
2	メンタルヘルス対策における管理職の役割 ◇ メンタルヘルスにおける安全配慮義務
3	ストレスへの正しい理解 ◇ 3つのストレス反応とセルフモニタリング
4	ストレスへの正しい対処 ◇ ストレスコーピングの種類
5	職場メンタルヘルスへの基礎知識 ◇ 精神疾患への正しい理解 ◇ 専門家への相談
6	メンタルヘルス不調の部下への対処法① 気づく ◇ 早期発見・早期対処のポイント
7	メンタルヘルス不調の部下への対処法② 傾聴 ◇ 傾聴のスキルと姿勢
8	メンタルヘルス不調の部下への対処法③ 伝える ◇ 「疾病」ではなく「事例」で関わる
9	メンタルヘルス不調の部下への対処法④ 専門家へ相談 ◇ 産業医への相談 ◇ 第三者との情報共有
10	休職・復職支援について ◇ 職場復帰までのステップ ◇ 管理職がすべきこと・留意点
11	アンガーマネジメント ◇ 怒り・イライラ感情のクールダウンする方法
12	快適なコミュニケーション術 ◇ アサーティブコミュニケーションとは ◇ アサーティブな伝え方

2021年4月現在