

メンタルヘルス セルフケア研修 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. ストレスや、メンタルヘルスケアについて正しく理解します
 2. 自分で出来る効果的なストレス対処法を学びます
 3. ストレスを溜めないコミュニケーションスキルを取得します
- 基本カリキュラム 2時間（個人ワークや、グループディスカッションがあります）
- 対象者 全社員

NO	内容
1	ストレスへの正しい理解 ◇ 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
2	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
3	ストレスへの正しい対処 ◇ ストレスコーピングの種類 ◇ ストレス解消型コーピングメニューリスト
4	ストレス対処法① からだや手を動かす ◇ からだや手を動かす ◇ 深呼吸や簡単な瞑想のやり方
5	ストレス対処法② ストレス解決のために行動する問題焦点型 ◇ 問題焦点型コーピングとは ◇ 人に相談する
6	ストレス対処法③ 捉え方・考え方を変える情動焦点型 ◇ 情動焦点型コーピングとは ◇ 情動焦点型コーピングの具体例
7	不安との付き合い方 ◇ 不安と上手に付き合う ◇ 不安な気持ちを整理する
8	怒り・イライラ感情の扱い方 ◇ 怒り・イライラ感情の理解 ◇ 怒り・イライラ感情のクールダウンする
9	快適なコミュニケーション術① ◇ 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
10	快適なコミュニケーション術② ◇ 相手の話を傾聴する ◇ 葛藤場面でのアサーティブな伝え方

2021年4月現在