

## テレワーク時のストレスケア研修 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

### ■ 目的

1. 在宅勤務時のストレスやストレス対処法を学びます
2. オンライン上での効果的なコミュニケーション術を学びます
3. ウィズコロナ時代の不安や人間関係ストレスの対処法を学びます

### ■ 基本カリキュラム 1時間

### ■ 対象者 全社員

NO	内容
1	<b>在宅勤務時に感じやすいストレス</b> ◇ 変化によるストレス ◇ 人間関係ストレス
2	<b>ストレスへの正しい理解</b> ◇ ストレスへの正しい理解 ◇ セルフモニタリング
3	<b>オンラインコミュニケーションの工夫 ①</b> ◇ オンライン上のリアクション ◇ コミュニケーションの工夫
4	<b>オンラインコミュニケーションの工夫 ②</b> ◇ ポジティブな感情の共有 ◇ ネガティブな感情の伝え方
5	<b>在宅勤務で必要な上司とのコミュニケーション</b> ◇ こまめな報連相の実施 ◇ アドバイスを求める上手な伝え方
6	<b>オンラインでの部下への声かけの仕方と留意点</b> ◇ 上司自ら情報を得に行くこと ◇ 定期的なヒアリングの実施
7	<b>在宅勤務時の上手な時間管理術</b> ◇ オンオフの上手な切り替え方 ◇ やる気が出ない時の対処法
8	<b>家族との付き合い方</b> ◇ 同居家族に感じるイライラ・葛藤の対処法 ◇ 子どもや実家の親とのコミュニケーション
9	<b>ウィズコロナ時代の不安との上手な付き合い方</b> ◇ 感染への不安と恐れへの対処法 ◇ 先が見えない不安への対処
10	<b>ウィズコロナ時代の人間関係ストレスへの対処</b> ◇ 価値観の異なる人との付き合い方 ◇ 人間関係を「整理」する

2021年4月現在