

# 現場マネージャー・リーダーのための メンタルヘルスと メンタルタフネス向上研修

## ★研修のねらい

目まぐるしく激変していく社会環境の中、今や時代はメンタルケアの対処策のメンタルヘルスの時代から、自分自身でメンタルを整える〈セルフメンタルケア〉の時代になりました。

世界保健機構(WHO)は、日常の様々な問題や要求に対して、より建設的かつ効果的に対処するために必要不可欠な能力をライフスキルとして定義付けました。

生きていく上には、自分と対人、仕事、社会、環境と調和することが必要になりますが、どうしていいかわからなくなるとストレスが生じるものです。それらの問題に効果的に対処できるように適応力、前向きに行動する能力を学ぶ必要があります。個人の身体的、精神的、社会的健康が、組織の健康的運営に重要な役割を果たします。人事担当者や現場リーダー自身がその考え方やメンタルの整え方を体験的に学ぶことで、より健全でイキイキ働く職場環境づくりに取り組むヒントをお持ち帰りください。

- ★ 対象 : 人事担当者や現場リーダー
- ★ 定員 : 10名
- ★ 受講料 : 18,000円(会員外20,000円) <昼食費込>
- ★ 講師 : 株式会社CUA 盛矢 澄香 氏
- ★ 期間 : 平成30年9月19日(水)・20日(木)(2日間)
- ★ 時間 : 9:00 ~ 16:00

## カリキュラムの概要

	内 容
一 日 目	<input type="checkbox"/> オリエンテーションと自己紹介 <span style="float: right;">【基礎編】</span> <u>1. 時代はメンタルヘルスからストレスマネジメントの時代へ</u> ・メンタルは自分で整え、マネジメントする時代 ・ストレスとパフォーマンスの関係 <span style="float: right;">・ワーク</span> <u>2. ライフスキルを高め、健康で健全な社会を作る</u> ・ライフスキルとは健康問題と社会問題を積極的に予防するための重要なスキル ・10のライフスキルはヒューマンスキルそのもの <span style="float: right;">・ワーク</span> <u>3. 人と組織の関係は Win-Win</u> ・QOL(クオリティオブライフ)時代の組織におけるキャリア開発 ・仕事の価値と人生の価値 <span style="float: right;">・ワーク</span> <u>4. 心の状態(フローとノンフロー)が行動を決める</u> <span style="float: right;">【応用編】</span> ・結果のサイクルとライフスキル ・モチベーションのキー <span style="float: right;">・ワーク</span>
二 日 目	<input type="checkbox"/> ふり返り <u>5. 動機付けとパフォーマンス</u> ・学習性無力感が作り出す組織の負のスパイラル ・組織における成功の好循環 <span style="float: right;">・ワーク</span> <u>6. アンガーマネジメント</u> ・イライラが引き起こす組織と対人関係 ・怒りの裏側にある心理と人の追い求める欲求 <span style="float: right;">・ワーク</span> <u>7. 共感力と支援力を高める</u> ・人間関係と共感力 ・6つの支援力 <span style="float: right;">・ワーク</span> <input type="checkbox"/> まとめ