

# メンタルヘルス（セルフケア）研修

対象 一般職  
◎ オンライン研修が可能  
◎ eラーニング置き換えが可能



## 研修の目標観

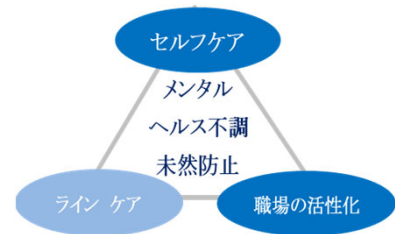
メンタルヘルス（精神的健康）の基本を理解し、セルフケアの知識と手法を習得する。

- 1 メンタルヘルスについて理解する。
- 2 メンタルヘルス（セルフケア）の知識と手法を学ぶ。
- 3 メンタルヘルス不調未然防止のための職場活性化について学ぶ。



## 研修のポイント

- ・ ポジティブ心理学の理論と手法を活用し、「メンタルヘルス（セルフケア）」の考え方を学びます。
- ・ メンタルヘルスの不調未然防止策として、①セルフケア ②ラインケア ③職場の活性化の3つ考え方を紹介します。



※下記プログラムは一例です。貴組織のご要望に合わせてプログラムをご提案させていただきます。

	研修の内容・タイムスケジュール	進め方・手法
午前	「メンタルヘルスとは」	講義
	・メンタルヘルスの重要性について理解する	
	「セルフケアとは」	講義
	・ストレスと心の関係 ・ストレスの対処方法	
午後	「感情の理解」	講義・個人演習
	「3つの良いこと」（セルフマネジメント）	講義・個人演習
	・ポジティブ感情を高め、ストレスをためない手法	
	「VIA（価値観：Value In Action）のチェック」	講義・個人演習
	・強みを自覚し、ポジティブ感情を高める	
	「ATCモデル」	ペア演習
	・ネガティブ感情を処理する手法	
	「職場の活性化」	講義
・セルフエスティーム（自己肯定感）とは	講義	
・お互いのセルフエスティームを高める話の聴き方	ペア演習	
・相手のセルフエスティームを高める行動、低める行動	ペア演習	
「研修の振り返り」	個人演習・発表	