メンタルヘルス（ラインケア）研修

対象　管理職、監督職
◎　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

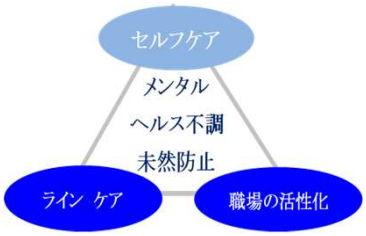
メンタルヘルス（精神的健康）の基本を理解し、ラインケアの知識と手法を習得する。

1　メンタルヘルスについて理解する。
2　メンタルヘルス（ラインケア）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（ラインケア）」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	「メンタルヘルスとストレスについて」	講義
	・メンタルヘルスとストレスについて理解する	
	「ラインケアとは」	講義
	・メンタルヘルスにおける管理監督者の役割を理解する	
	「感情の理解」	講義・個人演習
	「3つの良いこと」（ラインマネジメント）	講義・個人演習
	・部下のポジティブ感情を高め、ストレスをためさせない手法	
午後	「VIA（価値観：Value　In　Action）のチェック」	講義・個人演習
	・部下に強みを自覚させ、ポジティブ感情を高める	
	「ATCモデル」	ペア演習
	・部下の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
	・部下のセルフエスティームを高める話の聴き方	ペア演習
	・部下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

BLS Copyright © BCon Learning Services , Inc. All rights reserved.