

(公開コース) ストレスマネジメント研修

～ 現場管理者が予防のための対応手法を理解し、実践するためには～

職場におけるメンタルヘルス対策は重要な課題になっています。しかし、現実を見ると、「現場の管理者として、具体的に何をすれば良いかわからない」、「外部の専門家やカウンセラーに任せているので、現場として特に何もしていない」という状況ではないでしょうか？しかし、メンタルヘルスの要因は、現場の問題が関係する場合があります。この講座では「部下をうつ病にしないためのコミュニケーション」という視点で、現場の管理者がどなたでも実践可能な身に付けやすい体験型ワークショップで構成します。

【主な目的と効果】

ストレスによる心の病が多発している中、強いストレスを感じさせることなくマネジメントするためのコミュニケーションスキルと、黄信号を素早くキャッチし良い精神状態へ持って行く方法を習得します。体験版ではなく 実際の企業研修と同じプログラムで実施致しますので、現場の管理者として理解していただきたいポイントを体感していただけます。

【プログラム概要】

1. ストレスマネジメントとは
2. うつ病とは
3. うつ病を引き起こす要因を取り除く
4. うつ病にしないコミュニケーション
 - (1) コミュニケーションの原則
 - (2) 相手の状況を理解する
 - (3) 相手の気持ちに共感する
 - (4) 相手に自分の行動について考えさせる
 - (5) 相手にやる気を起こさせる
5. カウンセリング
 - (1) カウンセリングの目的
 - (2) カウンセリングのためのスキル
 - (3) カウンセリングの6ステップ
6. カウンセリングのロールプレイ

【ご参加いただきたい方】

- ・ 組織内人事ご担当の方、研修企画ご担当の方
- ・ 営業所長、店長などの現場責任者の方
- ・ 部下をお持ちの方
- ・ 若手社員を指導する立場にある方

【受講者された方のコメント】

- ・ カウンセリングのロールプレイが印象に残った
- ・ コミュニケーションの原則の話が参考になった
- ・ 上司が身に付けるべきスキルが明確になった
- ・ 間違ったコミュニケーション方法を行っていた点を反省させられた
- ・ ちょっとした言葉の使い方の違いで、意味合いが全然変わってしまうことを改めて認識した
- ・ 傾聴の技法が参考になった

組織の状況に応じ、カリキュラムの変更は可能です

開 催 日：2007年6月26日(火)
 時 間：10:00～17:00
 講 師：菊山博之(株)アウトフロント 代表取締役)
 宮田祐子(株)アウトフロント キャリアコンサルタント)
 会 場：TFT(東京ファッションタウン)ビル
 最寄駅 国際展示場正門(ゆりかもめ)
 受 講 料：**ご招待(無料)**



株式会社アウトフロント

〒105-0004 東京都港区新橋1-18-2 明宏ビル別館6階

TEL 03-3500-5727 FAX 03-3502-9520

<http://www.outfront-inc.com>

