

オンラインでも
受講可能です!!

ストレスマネジメント研修

目的

職場のメンタルヘルス改善に大きな役割を果たす「ラインケア」の実践方法を理解し、部下や後輩がメンタル不全に陥らないための効果的な関わり方を学びます。

効果

自身も部下も燃え尽きない組織風土作りのために管理監督者や職場リーダーが果たすべき役割について学ぶとともに、職場にメンタル不調者が出ていた場合の関わり方や職場復帰支援の基本ステップについても習得します。

日時

令和5年9月22日(金) 10時00分～16時00分

会場

佐賀県社会福祉会館 新住所:佐賀市天神1丁目4番15号

当館開催の研修

**受講対象
・定員**

中堅職員以上の指導的立場の職員の方(中堅職員・指導的職員・管理職)
60名(来場者:30名、オンライン:30名程度)

受講料

佐賀県社協会員:5,000円 (非会員:8,000円)税込

申込締切

令和5年9月1日(金) 午後12時00分

※定員に達した場合は早期に申込みを締切る場合があります。

※研修実施可能人数を満たさない場合は開催を見送る場合があります。

※受講希望する方は、申し込み時に必ずメールアドレスの記載をお願いします。

プログラム

時間	研修内容
9:30～	受付
9:55～10:00	オリエンテーション
	講義・グループ討議
10:00～12:00	<ul style="list-style-type: none"> ◆メンタルヘルスとは何か ◆社会を取り巻く環境とメンタルヘルス ◆管理監督者の立場から考えるメンタルヘルスの意義 ◆こころの病気の仕組み～発症から寛解まで ◆発症者に対する関わり方 ◆自部署内の未発症の部下へのサポートと関わり方 ◆管理監督者自身のメンタルヘルス ◆メンタル不調者を出さないための組織風土づくり ～部下も自身も燃え尽きないために ◆ラインケアの効果的実践とコミュニケーション
12:00～13:00 (昼食・休憩)	
13:00～16:00	

※研修にはグループ討議・演習等があり、より効果的に学ぶことができます。

※オンライン受講の際、グループワークの実施が難しい場合があります。

※研修内容は一部変更される場合があります。

講師**山本 素子 (やまもと もとこ) 氏**

福岡工業大学短期大学部 非常勤講師(福岡市)

百貨店や食品メーカーでの販売業務・電話応対業務・職員指導業務の豊富な経験と、コーチングやカウンセリングといった多様なコミュニケーション・スキルを駆使し、独自の視点からの細やかで確かな接遇指導・コミュニケーション指導には定評がある。また、自身も含めたワーキングマザーや小さな子どもを持つ母親のストレスを痛感し、産業カウンセラーの資格を取得。法人や個人を対象としたコーチ、カウンセラーとしても活動する一方、大学での学生指導や、社会人対象の就業支援など、近年ますます活躍の場を広げている。

**受講者の声**

『一人で抱え込まず、いろんな人の意見を聴くことは重要だと改めて思いました。』(女性・40代)
『職場全体や職員に关心を持ち、寄り添うことが大事だと思いました。』(女性・60代)