

働く人のメンタルヘルスセミナー

◆ 研修の概要

【内 容】 「健康とは」「メンタルヘルスとは」といった心の健康に関する正しい知識・理解を進めます。また、自らのストレスの状態を把握する方法や、不調を未然に予防する方法など、自らをケアする方法を演習を通して習得できます。

【到達目標】 セルフケア(リラクゼーション法やストレスコーピング)の方法を理解し、ストレスと付き合うコツを習得します。

【対象者】 コールセンターのオペレーター
最適人数:20名

【コース日程】 3つのコースから選べます。(3時間、5.5時間、7時間)

【金 額】 **講師費用、テキスト費用等**
ご予算に応じてカスタマイズ可能です。ご相談ください。

◆ 候補講師

御社のご要望にあった数多くのセミナー・研修実績と中央労働災害防止協会認定THP指導者 心理相談員、キャリアコンサルタントなどの資格・経歴を持つ講師をアサインします。

メイン講師 1名



◆ カリキュラム例

日程	形態	項目	内容
1日目	座学 演習	メンタルヘルスケアとは？	<ul style="list-style-type: none"> 健康って？(アイスブレイク・タイム) メンタルヘルスケアって？ 3つの誤解
		ストレスについて知ろう！	<ul style="list-style-type: none"> ストレスって悪者？ いろいろなストレス ストレス度チェック(ワーク)
		ストレスへの気づき	<ul style="list-style-type: none"> こんなことはありませんか？
		セルフケアって？	<ul style="list-style-type: none"> 意外と知らない自分自身 メンタル・チェック(エゴグラムワーク) 5つの考え方のクセ(事例ワーク)
		ストレスと上手に付きあおう！	<ul style="list-style-type: none"> 大切な3つのR リラクゼーション法(ワーク) ストレスコーピングのいろいろ アサーショントレーニング(ワーク)
		カウンセリングを活用しよう！	<ul style="list-style-type: none"> カウンセリングの効果 どこで相談できる？
		質疑・応答	

◆ その他のメニュー

■ クレーム対応研修

クレームを自己完結し、お客様に「ありがとう」と言われる対応スキルを習得する。改善点を自ら発見し日々のスキルアップにつなげる。

■ モニタリング+コーチング研修

SVやインストラクター初級者を対象に、モニタリングの仕方及び対応者へのフィードバックのコツを習得できる。

■ 管理者のためのメンタルヘルスセミナー

管理者を対象に、自らのストレス状況を把握する方法や予防方法など、部下と接する上での注意点などを演習を通して習得できる。

■ 対応品質向上研修

電話受付対応者として必要な、お申し出内容の把握から回答・解決に至るまでの流れに着目し、感じのよい対応になるための対応スキルを習得する。

◆ お問い合わせ

株式会社ポルテ TEL:03-5651-5422

URL : <http://www.prt.co.jp/>

MAIL : lec@prt.co.jp

研修担当 : 仲井、丸橋