

# 管理者のため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】 企業の中堅社員、管理者及びコールセンターのSV  
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の意義と管理監督者の役割	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレス管理の必要性(事例ワーク)</li> <li>・ 法令遵守としてのメンタルヘルス</li> <li>・ 心の健康に関する3つの誤解</li> </ul>
		ストレスとメンタルヘルスの基礎知識	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレス基礎知識</li> <li>・ メンタルヘルスの基礎知識</li> <li>・ ストレス度チェック(ワーク)</li> </ul>
		ストレスへの気づき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ こんなことはありませんか？</li> </ul>
		セルフケアの重要性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 意外と知らない自分自身</li> <li>・ メンタル・チェック(エゴグラムワーク)</li> <li>・ 5つの考え方のクセ(事例ワーク)</li> </ul>
		ストレスとの上手な付き合い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大切な3つのR</li> <li>・ リラクゼーション法(ワーク)</li> <li>・ ストレスコーピングのいろいろ</li> <li>・ アサーショントレーニング(ワーク)</li> </ul>
		カウンセリングの活用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ カウンセリングの効果</li> <li>・ 専門相談機関の知識</li> </ul>
		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。

### ■ 働く人のメンタルヘルス研修

全社員を対象に、自らのストレス状況を把握する方法や予防方法などを、演習を通して習得する。

### ■ 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](mailto:lec@prt.co.jp)

研修担当 : 仲井、丸橋