

# メンタルヘルス研修(管理者向け)

## ◆ 研修の概要

【内 容】 メンタルヘルスはスキルだと考えています。自らのコミュニケーション力を知る演習を通して、部下と良好な関係を築くコミュニケーションスキルを獲得できます。

【到達目標】 コミュニケーションスキルを習得し、部下と良好な関係を築く方法を身につけます。

【対象者】 コールセンターのSV、企業の中堅社員、管理者  
最適人数:20名

【コース日程】 1日間

【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	イントロダクション	<ul style="list-style-type: none"> <li>講師紹介</li> <li>本研修の主旨説明</li> </ul>
		自らのコミュニケーション力を知るワークショップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>メンタルヘルスは「コミュニケーションスキル」。簡単なワークショップを通して今のスキルを肌で実感していただく。</li> </ul>
		ワークショップでの気づきのフィードバック	<ul style="list-style-type: none"> <li>上記のワークショップで学んだことに対するフィードバックを行います。</li> </ul>
		メンタルヘルスとは何か ストレスとは何か	<ul style="list-style-type: none"> <li>「メンタルヘルスとは何か」「ストレスとは何か」について、ワークショップでの学びを基に、メンタルヘルスの基礎を説明します。</li> </ul>
		メンタルヘルスを守る コミュニケーションスキル	<ul style="list-style-type: none"> <li>ABC理論</li> <li>IメッセージとYouメッセージ 等</li> </ul>
		ワークショップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>上記で学んだことを実践して身につけます</li> </ul>
		部下と良好な関係を築く コミュニケーション方法	
		今日の学びを生かした ワークショップ	

## ◆ その他のメニュー

### ■ 管理職のためのカウンセリングスキル

部下の真意・能力を引き出し、モチベーションを上げるために必要なカウンセリングスキル(アクティブリスニング)技法が習得できる。

### ■ 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](mailto:lec@prt.co.jp)

研修担当 : 仲井、丸橋