

ストレス マネジメント

心の元気 + 身体の元気 = 個人の元気 / 組織の元気

厚生労働省は、「労働者の心の健康の保持推進のための指針」(メンタルヘルス指針、平成18年3月策定)に基づき、職場におけるメンタルヘルス対策を推進しています。その方法として

1.セルフケア、2.ラインによるケア、3.事業場内ケア、4. 事業場外ケアがあります。

このコースでは、誰もが自分で心の健康をケアできる「セルフケア」の理論と方法をお伝えします

世の中はストレスにあふれています。適度なストレスは歓迎！それ以上のストレスは人に何らかの負荷をもたらします。そしてそれは、職場のモチベーションを下げ、結果的に企業の生産性に大きく影響してきます。ストレスをもし自分でコントロールできるとしたら……

概要

私たちが受けるストレスは数限りなくあり、ストレスの受け方は人それぞれ違います。受け方の違いには色々な要因がありますが、そのひとつに私たちの認知の仕方があります。

1. 自己イメージが行動を作ります。自己イメージができる過程を理解して、より良い自己イメージを作ります
2. 認知行動療法に基づいて、非合理的な「認知のくせ」を知り、それを修正する方法を学びます
3. ストレスの結果、身体のどこかに感じている不具合やちょっとした不調を探ることをしていきます。ここでは、NLP (Neuro Linguistic Programming)「神経言語プログラミング」を使って、意識の変化から行動変容を試みる方法をお知らせします

対象

- ・ストレスを自分でコントロールしたい方
- ・心の安定を求めたい方
- ・落ち着いて仕事に取り組んで仕事の効率を上げたい方
- ・自分の気持ちをうまく相手に伝えたいと思っている方



人数

20名まで

日程

1日コース 2日間コース

教室

4～5人のグループによる島の形

使用機器

プロジェクターとスクリーン、模造紙かフリップチャート、マジック

特徴

- * 個人作業やグループ演習を通して、体験型で楽しく学んでいきます
- * NLPトレーナーである講師が、それぞれの場面で適切なスキルを紹介します
- * 日常で、即使える考え方とスキルを習得します
- * 意識を未来に向けて、楽しく研修を終えていきます



「大切なのはオープンなところでご参加いただくことです」

日ごろ気付かない自分を振り返る時間になります！