

研修タイトル	IT技術者のためのメンタルヘルス・マネジメント ～心を整える技術～			
研修実施概要	<p>パワハラやセクハラ等が問題となっている昨今です。          そこで本研修では、心の管理法を習得する心理学から考えられたメンタルヘルスマネジメント手法を提供します。          心理学を基礎から学ぶことにより、個人の立場から具体的な行動レベルの知識を習得することができます。          また、管理監督者の立場からメンタルタフネスを指導する方法や実際に起こり得る具体的な職場での対処法を学びます。</p>			
研修コード	E29	実施期間	2025 年 11月10日(月) ～ 11月11日(火) (2日間)	
目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メンタルタフネスについて正しい理解をする</li> <li>・メンバーの仕事の状況や気持ち、体調を把握することができ、指導・育成につなげることができる</li> <li>・不調者に対して適切な対応ができる</li> </ul>			
受講料(税込)	¥40,700	時 間 帯	13:00～17:00	定 員 員
前 提 条 件	特になし		ジ ャ ン ル	12名
実 施 内 容	<p>&lt;1日目&gt;</p> <p>13:00～14:00          ◎研修の目的と目標【講義】          ・メンタルヘルスとは・・・          ・メンタルヘルスの重要性</p> <p>1. 心理学の基礎【演習】          (1)心理学の基礎          (2)心理学の歴史          (3)身近なものから分かる心理(行動・色など)</p> <p>14:00～15:00          2. 心理学の応用【演習】          (1)心理学の応用と心の健康について          (2)現代の心の病気について          (3)メンタルヘルスと睡眠</p> <p>15:00～17:00          3. メンタルヘルスマネジメント【演習】          (1)健康な心の状態とは          (2)ストレスとストレス度          (3)ストレスの書き出し          (4)ストレス度チェック          (5)セルフメンタルケアとは・・・          (6)ヒリーフチェンジ(ネガ・ポジ変換法)          (7)感情コントロール(クリアリング法)</p>		<p>&lt;2日目&gt;</p> <p>13:00～14:00          6. 自分を知らう【講義】【演習】          (1)色彩心理学分析          (2)個々の行動パターンを分析          (3)心の強さを知らう          (4)メンタルタフネスを作る</p> <p>14:00～15:00          7. 職場で起きやすいハラスメント対策【講義】          (1)パワーハラスメント          (2)セクシャルハラスメント          (3)モラルハラスメント</p> <p>15:00～16:00          8. 職場でのコミュニケーション方法【演習】          (1)予防・早期発見の基本          (2)メンタルヘルス不全者のサイン          (3)大切なコミュニケーション方法          (聴く・話す)          (4)色彩をコミュニケーションに活かす方法          (5)相談を受けた際の注意・対応          (6)アンガーマネジメント</p> <p>16:00～17:00          9. 総合演習【演習】          ・職場でのケーススタディ1、2、3          ・受講者からのフィードバック・講師コメント</p> <p>◎総まとめ【講義/演習】          メンタルヘルスマネジメントのための指針          ～研修成果お持ち帰りシートの記入と全員発表</p>	
予 定 講 師	MSC公認講師	会 場	オンライン	