

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【ライン長のためのメンタルヘルスコース】

チームの心理的安全性を高め、
全体のパフォーマンスを向上させるために

ライン長のための ストレスマネジメント

いつでも
受講できる

**オンデマンド
講座**



講座のポイント

メンテナンスとしてのメンタルヘルスのみならず、チームの心理的安全性向上によって、チームのパフォーマンスの向上を期すセミナーです。

【講師プロフィール】 田中 純 氏

心理教育カウンセラー 赤坂溜池クリニック

赤坂溜池クリニック等でカウンセリングやコンサルテーションを行っている。

元NPO法人国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長。臨床のレパトリーはPCA、認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

■ 「ライン長のためのメンタルヘルス」コース オンデマンド型カリキュラム

| 項目 | 内容 |
|---------------------------|--|
| 導入 | <ul style="list-style-type: none"> ●本セミナーのポイント ●講師自己紹介 |
| ラインによるケアとは | <ul style="list-style-type: none"> ●心のケア、なさっていますか？ ●厚生労働省が推奨する職場のメンタルケア |
| ラインによるケアに期待されること | <ul style="list-style-type: none"> ●ストレスチェックの結果を左右するラインケア ・高ストレスによる各種障害の予防 ●「やる気」の反対の「〇気」を制御 ・名前も共有されていない「〇気」とは ●心理的安全性の向上による生産性向上の効果 |
| “非専門家”にも可能な心のケア、PFAとD-PFA | <ul style="list-style-type: none"> ●PFAとは何か ・20世紀→21世紀、心のケアが変化 ・PFAとD-PFA ●D-PFAの基本行動 |
| メンタルケアのためのストレスマネジメントと7つ道具 | <ul style="list-style-type: none"> ●ストレスマネジメントとは ●ストレスマネジメントの7つ道具 |
| 人間環境としての職場と心理的安全性 | <ul style="list-style-type: none"> ●「在るがままを受容」…無理？ |
| 職場復帰の支援 | <ul style="list-style-type: none"> ●立ち直るための“杖”や“手すり” |
| 管理監督自身のセルフケア | <ul style="list-style-type: none"> ●ケアする自分も“飛沫”を浴び、疲れる ●「メタ認知」と言わずにメタ認知力を向上 ●感情のコントロール |

カリキュラム

健保へのお申込み後、視聴用URL・ID・パスワードの案内メールが委託先より送信されます。

オンデマンド型の視聴期間は、案内メールが受講者に届いてから30日間となります。視聴URLにアクセスしなかった場合でも、期限を過ぎると視聴できなくなりますので、ご注意ください。

1名のIDで、同居のご家族みなさままでご視聴いただくのは構いませんが、それ以外の方へのID・パスワードの流用はされないよう、お願いいたします。

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額の通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境等でご覧ください。