

● 仕事に役立つセルフケア

【目的】ストレス社会において、セルフケアスキルを身につけることは、仕事へのモチベーションにも大きく影響することを理解します。また日常によくある事例を使ってワークを行い、コミュニケーションにおける自己理解と他者理解を深めます。

1. メンタルヘルスとは何か？ ●データで見るメンタルヘルス	様々なデータを使ってメンタルヘルスを考えます。
2. セルフケア ●やってみようストレスチェック ●ストレスの仕組み ●ストレス対処 ●リラクセーション チェックリスト使用	簡易ストレスチェックで自分自身のストレス状況を振り返ります。そしてストレスの仕組みを事例を挙げながら考えていきます。またストレス対処について、受講者同士で情報を共有します。
3. 仕事に役立つコミュニケーション ●エゴグラム ●認知のパターンを知る ●アサーション チェックリスト使用	心理テスト エゴグラムを使って、自己理解と他者理解を図ります。また自己表現スキルであるアサーションを実践します。
4. グループワーク ●職場にいるこんな人にどう関わる？ ●メンタルヘルスとモチベーション	数人でグループになり、職場でよく見かけるコミュニケーションについて考え、共有します。
5. 困ったときには ●社内外の相談窓口の活用	相談窓口の利用場面・方法について学びます。

※本プログラムは一例です。担当者と講師が打ち合わせの元、事業所の実情に即した内容にカスタマイズいたします。講義と体験学習をバランスよく織り交ぜて知識と実践力を身につけるプログラムとなっています。