

メンタルヘルス講習

従業員と組織の「心とからだの健康」(個人と組織の両面から支援スキル)

講座のねらい

急激な社会変化において、職業人に迫るストレスの発生と早期発見、ストレスにおちいらぬ方法及びカウンセリングの必要性について講義だけでなく、演習、実習により心理学の専門家が指導します。

対象者

リーダー・サブリーダーの立場の方や、人事・教育担当者及び管理・監督者

内容・カリキュラム

- ◆社会変化とメンタルヘルスについて
- ◆メンタルヘルスとストレスについて
- ◆ストレスが招く適応障害について
- ◆ストレスの発生原因と早期発見方法について
- ◆ストレスにおちいらぬための方法について
- ◆カウンセリングの必要性について

研修効果

メンタルヘルスに関し、ストレスやストレスから生じる心の問題等の基礎知識の習得と、対応方法としての心の問題の早期発見やセルフケア、セルフコントロール、カウンセリング等の実践能力が習得できます。

- 心身の健康度(向上、長時間残業者数が減り、労災リスクが減)
- 心身の健康度(生活健康度が大きく改善された。)

開催日

平成24年6月21日(木)～6月22日(金)2日間
9:30～16:30 計12時間

定員

25人

受講料(資料代含)

25,000円(会員) 30,000円(会員外)

コーチング講習

自ら考えさせ、そして自らの考えによって行動を促す為には…

講座のねらい

人を活用すること、活用できることは大切なことであり、この観点から今日その重要性が強調されるコーチング理論及び実践を身につけたリーダーを育成します。

個人や組織が期待される成果を実践するため、コーチングが効果的です。

対象者

リーダー・サブリーダー的立場にある方、人事・教育担当者及び管理監督者、会社単位(営業・中間管理職)

内容・カリキュラム

- ◆コーチングの意義及び必要性
- ◆コーチングの理論的基礎
- ◆普通の会話とコーチング会話(コーチング会話の習得)
(例:命令的リーダーシップ→質問的リーダーシップへ)
- ◆コーチングの実践展開のステップ
(例:コーチングで使う質問スキルを体験)
- ◆コーチングの実践のための実習
(例:体験を通じて、コーチングを受ける側の気持ちを理解する。)

研修効果

リーダーがコーチングの理論と技法を習得し実践することによって、職場にコーチングという素晴らしいコミュニケーション技法が定着するとともに、職場の一人一人が主体的な意思決定と行動力を発揮するようになります。

- 部門間・部門内部のコミュニケーションの改善
 - 社員の態度の変化、売上利益の増加
 - 社員のモチベーション、責任感、リーダーシップの向上
- 受講後の受講者の声

【例】・自分の目標、ミッションが明確になり仕事の評価にもつながる。
・自分は命令的なリーダーシップを質問式へと変え、その変化を周りも感じた。
・質問され自分が答えを出すことの意義と心地よさを実感。

開催日

第1回平成24年8月23日(木)～8月24日(金)2日間
第2回平成24年10月4日(木)～10月5日(金)2日間
9:30～16:30 計12時間

定員

15人

受講料(資料代含)

33,000円(会員) 38,000円(会員外)