

100-1	ストレス・マネジメント
2 時間	
対象	全社員
効果	過重労働、労働者の「うつ」は、単なる社会問題ではなく、職場の戦力維持、生産性の視点から注目されています。ストレス・マネジメントについて学ぶことはセルフケア実践への出発点であり、従業員が研修の機会を持つことは企業の安全配慮義務履行の推進に役立ちます。
<p>■ 学習目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスとは何かを理解するとともに、ストレスへの気づきを促進し、ストレスに対して適切な対処ができるようになる ・ ストレスと生産性の関係を理解し、職場での生産性維持向上に活かせるようになる ・ ストレス対処策の実践を促すことにより、ストレス性疾患の予防だけでなく、人間関係の改善に活かせるようになる <p>■ 研修の流れ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレスとは 2. ストレスと生産性の関係 3. ストレスの要因 4. ストレス反応 5. ストレス対処法 <ul style="list-style-type: none"> 演習 <ul style="list-style-type: none"> ・ 見方、考え方を柔軟に ・ 上手なコミュニケーション ・ 職場でできること ・ 仕事と気分転換 ・ リラクゼーション 6. まとめ 7. Q & A 	
<p>受講者の声</p> <ul style="list-style-type: none"> * ストレスとストレス要因の関係がわかり、自分のストレスが理解できた * 腹式呼吸の練習ができてよかった。緊張の場面で使えそう * 人間関係の悩みを解決するのにも役に立つと思った 	