

産業カウンセラーによる



『セルフケア研修』

こころのケアをしながら
自己理解を深めてみませんか？



最近、このようなことでお困りではありませんか？

- ・最近社員や部下が元気がない
- ・メンタル不調気味の社員がいる(勤怠が乱れがち)
- ・会社の雰囲気はどこことなく暗い気がする

メンタルヘルスは“**予防**”が肝心です！

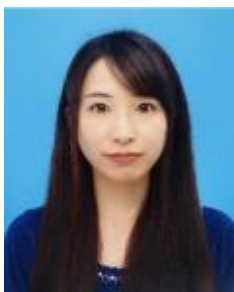
- ・うつ病の再発率は**50%**→二人に一人が再発すると言われてています

動画やディスカッションを交えながら

こころのケアについて学習しませんか？

心理学のメソッドを用いながらストレスケア、そして自己理解を深めていきます

<講師紹介>



千葉 風花(ちば ふうか)

社会保険労務士法人ブレイン・サプライ

SRチーム 所属 (給与計算・社会保険手続き担当)

●産業カウンセラー／心理相談員(中央労働災害防止協会)

●メンタルヘルスマネジメント検定 II・III種 取得

・メンタルヘルスのカウンセリングや、日本産業カウンセラー協会主催の自殺予防ダイヤルの電話相談員としても活躍



カリキュラム内容

- 第1回
- セルフケアの意義とストレスの定義
 - 考え方にはクセがあるーABC理論ー～理論編～
 - 衝動的な怒りを6秒で抑える方法
 - 自分の考え方チャートを作ってみよう！
 - ＜第1回ウェビナー＞…考え方チャートの解説
- 第2回
- ストレス対処法ーコーピングとはー
 - 考え方にはクセがあるーABC理論ー～実践編～
 - 呼吸法
 - ABC日記&自分のコーピングタイプ診断
 - ＜第2回ウェビナー＞…ABC日記&自分のコーピングタイプ診断の解説
- 第3回
- ストレスの活かし方
 - 無意識の自分ー冰山思考ー
 - 不安な気持ちを3秒でリセット！ーメンタルクリアボタンー
 - 自分の冰山思考をチェックしてみよう
 - ＜第3回ウェビナー＞自分の冰山思考をチェックしてみようの解説
- 第4回
- ストレス回復力ーレジリエンスとはー
 - 自己肯定感を高める
 - 頭の中のごちゃごちゃをスッキリ！ Clearing a Space
 - ＜第4回ウェビナー＞… Clearing a Spaceの解説
- 第5回
- ストレスは抱え込まないー自発的な相談①ー
 - 伝える技術ーアサーションとはー～理論編～
 - 緊張をリラックスさせるー漸進的筋弛緩法ー
 - 自分の苦手克服へのワーク
 - ＜第5回ウェビナー＞自分の苦手克服へのワークの解説
- 第6回
- ストレスは抱え込まないー自発的な相談②ー
 - 伝える技術ーアサーションとはー～実践編～
 - 心を落ち着けるリラクゼーション法ー自律訓練法ー
 - 自分と会社と向き合うワーク
 - ＜第6回ウェビナー＞自分と会社と向き合うワークの解説

■動画研修
(1回20分)×全6回
■オンライン講義
(ウェビナー) 全6回

研修内容は、貴社のニーズに合わせてカスタマイズ可能です。
研修内容を追加したり、新たに加えることもできます。

※但し、カスタマイズ料を頂く場合がございます

定価:

各回 110,000円(税込)

動画研修とオンライン講義は別回とします

※顧問先企業様は応相談



研修のお申込みまたはお問い合わせは、下記メールアドレスよりお申込みください。

株式会社ブレイン・サプライ セミナー担当
info@brain-supply.co.jp