

フィスメック『メンタルヘルスセミナー 全社員向けラインナップ』

【研修時間】
60～90分

No	タイトル	対象	内容
1	ストレスとうまくつきあう セルフケア	全社員	自分自身の普段の考え方のクセ・傾向を知り、余計なイライラ・不安・緊張を減らすための方法を体験します。受け止め方や捉え方を変える事でストレスと上手に付き合えることを学びます。
2	事例から学ぶストレスマネジメント	全社員	事例を用いたグループワークを通して、ストレス対処法の活用法を学びます。同僚のメンタルヘルス不調への気づきや、具体的な対応のポイントを学びます。
3	職場の人間関係を円滑にするコミュニケーション(アサーション)	全社員	相手に不快な感情を与えずに、上手に自分の主張を伝えるアサーション(適切な自己表現)スキルのポイントとコミュニケーションスキルを学びます。
4	実践！リラクゼーション法 (簡単なストレッチから自律訓練法まで)	全社員	不安や緊張、疲労解消に役立つリラクゼーション法や自律訓練法を体験的に学び、日々のストレスの発散・解消に役立つセルフケアのスキルを身につける。
5	豊かな人間関係を育むコミュニケーション	全社員	エゴグラム(交流分析)を用いて自分自身のコミュニケーションパターン(傾向やクセ)を振り返り、円滑な人間関係を育むための知識を学びます。
6	実践！アンガーマネジメント	全社員	「怒り」は人間にとっても重要な感情だが、うまくコントロールできないと心身の不調を招くことや、ハラスメントにつながることもある難しい感情である。「怒り」をうまくコントロールする方法である「アンガーマネジメント」を学び、怒りと上手に付き合えるようになることを目指す。
7	ワーク・エンゲイジメント向上セミナー	全社員	ワーク・エンゲイジメントとは①仕事に誇り(やりがい)を感じ②熱心に取り組み③仕事から活力を得て生き活きている状態とされる。1次予防の観点から有意義なこの考え方を知り、さらには個人、組織の活性化につながる方法を考えるきっかけとする。
8	睡眠の基礎知識～「眠り」はセルフケア～最大の武器～	全社員	睡眠と食欲は生きて行くための根源である。特に睡眠が心身に与える影響は大きく、睡眠のメカニズムや重要性を知ることは心身の健康を保つ第一歩である。睡眠についての基礎知識を学び、日常生活で意識することで心身の状態を健康に保つ。
9	ハラスメントのない職場づくりのために	全社員	職場のパワハラやセクハラ等の様々なハラスメントは、職員の尊厳を傷つけるだけでなく、組織にも大きな損害を与えかねない重大な問題である。ハラスメントについて正しい知識を身につけ、ハラスメントの加害者(行為者)にも被害者にもならないためのポイントを学ぶ。

フィスメック『メンタルヘルスセミナー 管理職向けラインナップ』

【研修時間】
60～90分

No	タイトル	対象	内容
10	管理職のための職場のメンタルヘルス <small>ラインケア</small>	管理職 新任管理職	管理職として必要とされるメンタルヘルス不調者の対応の基礎知識、うつ病の部下の対応シミュレーションで、正しいうつ病の知識や部下の対応を学びます。
11	管理職のためのストレスマネジメント	管理職 新任管理職	管理職として必要とされるメンタルヘルス不調者への対応の基礎および管理職自身のストレスマネジメントのコツを学びます。
12	メンタルヘルス不調が疑われる部下や復職者への対応と注意点	管理職	メンタルヘルス不調(うつ病)の基礎知識や不調者対応について学び、事例を用いたグループワークを通して具体的な対応方法や注意点を学びます。
13	傾聴トレーニング	管理職	メンタルヘルス不調に対応する管理職に必要とされるスキルの1つである「傾聴(聴く力)」について、実習を通して、有効性や必要性、ポイントを学びます。
14	コミュニケーションスキルアップセミナー	管理職	メンタルヘルス不調の早期発見や、職場のパフォーマンス向上には円滑なコミュニケーションが重要です。実習やメンタルヘルス不調者の事例紹介により、コミュニケーションスキル向上を促します。
15	ハラスメントと言われない部下マネジメントのために	管理職	職場のパワハラやセクハラ等の様々なハラスメントは、社員の尊厳を傷つけるだけでなく、会社にも大きな損害を与えかねない重大な問題です。ハラスメントについて正しい知識を身につけ、個人としてハラスメントをしないことはもちろん、組織としてもハラスメントを起こさない環境を作るため、管理職として必要な知識を学びます。
16	パワハラを防ぐアンガーマネジメント	管理職	なぜ「怒り」の感情が湧くのか、そのメカニズムを心理学や脳科学の知見から学びます。「怒り」による余計なストレスを溜めず、周囲と気持ちよく働くための「怒り」との付き合い方を学びます。
17	仕事や人間関係が不器用な部下・同僚とのつきあい方(全社員・管理職共通)	管理職 人事総務担当	発達障害についての基礎知識・特徴を把握し、理解を深める。また、コミュニケーションの回り方を工夫することにより、発達障害のある部下・同僚への関わり方を学ぶ。

【補足事項】

○**対面形式の場合**: 講師の交通費が別途かかります。遠方での開催の場合、宿泊費が発生することがあります。資料の印刷をご希望の場合、印刷費がかかります。

○**オンライン形式の場合**: 株式会社フィスメックで録画・配信をご希望の場合、録画費・配信費がかかります。

○**対面・オンライン形式に共通**: 研修内容のカスタマイズ希望の場合、新規資料作成費がかかる場合がございます。

※セミナーに関して予め質問がある場合は、株式会社フィスメックの下記Webフォームから問い合わせください。

<https://www.fismec.co.jp/inquiry/>