

職場のメンタルヘルスケアにおいて重要な柱の1つである「セルフケア」、企業に一定の防止義務が課せられている「セクシャルハラスメント」の基礎知識を習得します。さらに、働きやすい人間関係を作り、ハラスメントを呼び込まないためのコミュニケーションを学びます。

対象 新入社員

目的

- ・メンタルヘルスとセクシャルハラスメントの基礎知識を理解する
- ・「自分の健康は自分で守る」という考えを理解し、そのためにストレスに対処する知識・方法を身につけ、職場で積極的に実践できるようにする

時間 2時間

特長

- ◆メンタルヘルスだけでなくハラスメント相談経験のある講師が実施。職場におけるストレスの具体例を交えて展開します。
- ◆ケース検討等を用いた参画型の研修です。
- ◆働きやすい環境は与えられるものではなく、自分達でつくる、という意識を醸成します。

教材 ◆冊子 職場のメンタルヘルスガイド

プログラム内容

- メンタルヘルスケアの重要性
- ストレスとは何か
- ストレス状態と反応
- ストレス対処法
- ケース検討
 - ～メンタルヘルス不調に気づき、対処するために～
- セクシャルハラスメントについて
- 働きやすい人間関係をつくるコミュニケーション
- イキイキと働くために