

部下と自分を守るために メンタルヘルスが組織を強くする

- ねらい**
- ✓ 部下指導の極意を知識と実習で総合理解
 - ✓ メンタルヘルスを主軸にした**明るい組織の構築**
 - ✓ **管理者自身**のメンタルヘルスケアの大切さを理解

ストレスとうまく付き合うにはどうしたら良いのか、ストレスの原因やメンタル不調の知識を習得し、管理者として部下指導ができる「ラインケア」の方法を体得、メンタル耐性を強くします。講義だけでなく、ワークを交えながらのセミナーです。

対象者 管理職・管理者・部下がいる方

講師



渡部 富美子 氏

産業カウンセラー
キャリアコンサルタント
交流分析士

(株)ヤマト運輸 社員教育業務20年、その後、様々なカウンセラー業務を経験。(株)レンタルのニッケンにて、初めての社内EAP制度を確立し、メンタル不調者を0.1%まで減らすことに成功した。2019年独立、相聞コンチェルト代表として、メンタルヘルスの普及と組織への提言を中心に活動中。2021年6月書籍「お節介オバチャンの職場のシンディー一刀両断」をクローバー出版より発刊。メンタル不調者を出さないための極意をお伝えしている。

主な内容

こころの健康・ストレスについて

- ・ 相対的ストレス度
- ・ 心身行動面の変化
- ・ 過重労働とメンタル不調との関係性

メンタル不調の症状

- ・ うつ病やメンタル不調の基礎知識
- ・ 不調になる前の予防とは
- ・ セルフケアの大切さ

部下指導に欠かせない「ラインケア」とは

- ・ 4つのメンタルヘルスケアの大切さ
- ・ ラインケアの具体的方法
- ・ 部下への声かけ、カウンセリング手法

リラクゼーション

- ・ 呼吸法について(実習体感)
- ・ ストレス対処法・ゆるめる大切さ

部下指導のための実習

- ・ 部下の話聞く姿勢
- ・ アンガーマネジメント・叱りかたの実習
- ・ 叱る手法をロールプレイングで体感する

2024年**3月15日(金)**

10:00~16:00

会場 稲毛セミナールーム

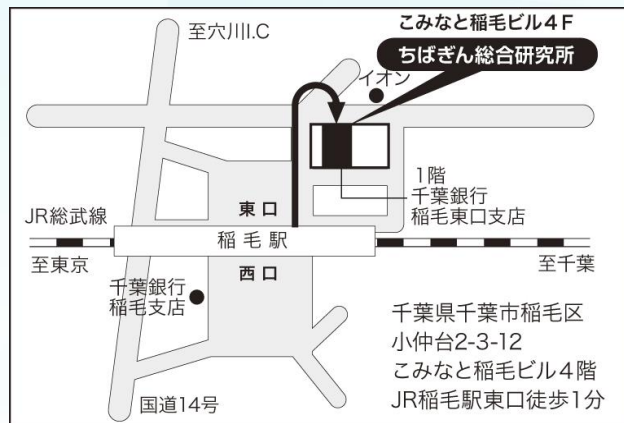
受講料 会員：24,200円 消費税込(資料代含)

一般：29,700円 消費税込(資料代含)

※1社2名以上ご参加の場合、合計金額の10%を割引きます

定員 30名

※申込者が10名未満の場合は、中止とさせていただきます



駐車場はございません。お車でのご来場はご遠慮ください。



お申込方法のご案内

01 

弊社ホームページ、セミナー予定表からお申込みください。

ちばぎん総研 セミナー  検索 <https://www.crinet.co.jp/seminar/>



02 

お申込後、確認メールを配信（自動配信）いたしますので「@crinet.co.jp」からのメールが受信できるように設定をお願いいたします。

※確認メールが届かない場合、お申込みが当社に届いていない場合が想定されますので、お手数ですが当社へ別途ご確認ください。

03 

受講票、請求書をご連絡担当者宛にご郵送いたします。

※お申込者が10名未満の場合は、中止とさせていただきます場合がございます。ご了承ください。

受講料のお支払方法

自動引落契約のある会員の方

セミナー開催月の翌月5日に、ご契約口座（会費支払口座）より所定金額を引き落としいたします。

請求書を連絡担当者宛にご郵送します。

※領収書が必要な方は別途ご連絡ください。

自動引落契約のない会員及び一般の方

請求書をご郵送いたしますので、開催日前日までに指定口座へお振込みください（振込手数料はご負担願います）。

※領収書は発行いたしません。「振込金受取書」を領収書としてご使用ください。

注意事項

- ✓ **講演の録音、録画はご遠慮願います。**
- ✓ 開催当日のキャンセルは受講料を頂戴いたします。ご了承ください。
- ✓ 37.5度以上の熱のある方や具合の悪い方は、受講をご遠慮ください。

お問い合わせ先

株式会社ちばぎん総合研究所
経営コンサル第二部

TEL: 043-351-7430

ホームページ : <https://www.crinet.co.jp/>



弊社ホームページからメールマガジンにご登録いただくと、いち早くセミナーの予定をお届けします！ぜひご登録ください。

<https://www.crinet.co.jp/mailmagazine/>

