

# 中堅社員向けメンタルヘルス研修



## ■ 講座概要

中堅社員や管理職の方々を対象に実施する、メンタルヘルスに関する研修です。

現在の企業を取り巻く労働環境や雇用問題からはじまり、ストレスチェックなどの制度についての話。企業として押さえておくべきメンタルヘルスリテラシーとセルフケアについて。最終的には認知行動療法の演習によって、現場で実践的に活用できるスキルの習得を目指します。

## ■ 内容

- ・ストレスチェック制度
- ・労働環境、雇用問題
- ・労働者の心のケア
- ・ストレスとは
- ・心の不調とうつ
- ・メンタルヘルスリテラシー
- ・セルフケア
- ・グループワーク
- ・認知行動療法基礎

■ 時間:120分～180分

■ 講師:精神保健福祉士

■ 対象者:中堅社員、管理職

■ 人数:10名～30名程度

※研修費用につきましては、別途ご相談ください。