

メンタルヘルス・セミナー プログラム一覧

◎…特にオススメ ○…オススメ

新入社員メンタルヘルス研修 ～ストレスへの向き合い方～



学生から社会人になることにより、様々な環境の変化が起こります。さらには、多種多様な立場や価値観を持った人たちと接する機会が多くなります。それに伴うストレスにどのように向き合い対処していけばよいか学ぶことができる研修です。

時間：60分

新人◎

管理職×

3年目職員×

一般職員×

ストレスマネジメント ～こころと身体が疲れていませんか～



仕事をしている人の82.2%が仕事や職場の人間関係で強い不安やストレスを抱えています。

(令和4年労働安全衛生調査)

このセミナーを通して、職場環境におけるストレス要因を理解し、ストレスへの対処方法について学ぶことができます。

時間：60分

新人◎

管理職◎

3年目職員◎

一般職員◎

コミュニケーション ～円滑な人間関係づくり～



職場には、コミュニケーションについて悩んでいる職員が多くいます。

このセミナーを通して、対話中でのご自身の癖や、意思疎通を図る際のポイントを学べます。スムーズなコミュニケーションは、職場や日常生活の円滑な人間関係に役立ちます。

時間：60分

新人◎

管理職◎

3年目職員◎

一般職員◎

自己肯定感について ～生き生き過ごすために～



自己肯定感が低いとついつい物事をマイナスに考えてしまうことが多いです。

このセミナーを通して、否定的に考えてしまう思考や言葉を探し出し、自分自身のことを見つめなおします。肯定的に考えられる思考を学び、自信をもって行動できる自分を手に入れることができます。

時間：60分

新人◎

管理職◎

3年目職員◎

一般職員◎

アンガーマネジメント ～上手に自己表現するために～



職場で働いていると物事に対して怒りを感じる場合があります。怒りは人間の防衛反応として大切な感情の一つです。しかし、その怒りによる行動で、自分自身だけでなく周りの人を傷つけてしまいます。

このセミナーを通して、怒りのメカニズムや自分の怒りの癖を知り、上手なコントロール法を学ぶことができます。

時間：60分

新人◎

管理職◎

3年目職員◎

一般職員◎

認知行動療法 ～自分でできるメンタルケア～



認知行動療法とは、ストレスなどで固まって狭くなってしまった考えや行動を、ご自身の力で柔らかくときほぐし、自由に考えたり行動したりするのをお手伝いする心理療法です。精神医療の分野においても、うつ病、不安症、強迫症など多岐にわたるこころの病気に治療効果と予防効果があるとされています。このセミナーを通して、自分の考えの癖を知り、論理的な思考や行動ができるような方法を学ぶことができます。

時間：90分

新人◎

管理職◎

3年目職員◎

一般職員◎

マインドフルネス ～自分らしく生きるために～



マインドフルネスとは、日々の心配事や不安な気持ち、仕事や他人からの評価など、つい頭に浮かんでしまうことを鎮め、「今」だけに集中できるような精神状態を意識的につくっていくことです。

マインドフルネスを行うことで余計な雑念が消えるため、集中力を高める効果があるとされており、その他にも、不安やストレスに押しつぶされている状態から解放されることで、心身のコンディションを整える効果も期待できます。マインドフルネスはビジネスシーンでも多用されており、組織開発や人材育成の現場で注目され、取り入れられています。

このセミナーを通して、マインドフルネスを体験することができます。

時間：90分

新人◎

管理職◎

3年目職員◎

一般職員◎

ストレスと上手につきあうコツが学べる自分でできるメンタルケアプラン



多くのお客様からのご要望により生まれた、セミナーとオンラインセルフケア学習をセットにした商品です。オンラインセルフケア学習は、PCやスマホを使って、職員が自分で見たい時にいつでもどこでも見ることができるアニメーション動画です。この動画を見ることによって、ストレスの対処法について学ぶことができます。このオンラインセルフケア学習を、より効率的に学べるように、対面セミナーをセットにしたプランです。

時間：120分
(セミナー)

新人◎

管理職◎

3年目職員◎

一般職員◎

セミナーとオンラインのセルフケア学習（自学）のセットです。

- オンライン学習はお申込み年度の3月末まで可能です。
- オンラインでの受講には申込者全員分のライセンスが必要です。
- オンラインのセルフケア学習のみのご注文も可能です。