



目的別 / 半日研修

New

メンタルヘルス研修 (セルフケア)

自分を応援するテクニックを学ぶ ～セルフペップトーク～

➤ 本研修の概要とねらい

日々、市民対応や多忙な業務に追われる行政職員の皆さんにとって、自らの心の状態に気づき、適切に自分をケアする力「セルフケア能力」の向上は、業務の質を保つうえで非常に重要です。

本研修では、自分自身のストレスのサインに気づく力を育て、ストレスとうまく付き合う「レジリエンス（心の回復力）」を高める実践的なセルフケア方法を学びます。一人ひとりが心身ともに健康な状態で業務に取り組めるよう、心の健康に対する理解と具体的な対応力を養います。

①自身のストレス状態に気づき、適切に対処するセルフケア能力を習得します。

②逆境に強くなる「レジリエンス力」を高め、健康的に働き続ける力を育みます。

➤ 本研修の特徴

ペップトーク（自身の気持ちを前向きにし、行動を促す科学的コミュニケーション手法）の考え方を取り入れたセルフケア手法「セルフペップトーク」を学び、自分自身を応援し、整える言葉の使い方を身につけます。

➤ 主なコンテンツ

- ・現代のストレスとセルフケアの重要性
- ・自分のレジリエンスを高める
- ・言葉のチカラでレジリエンスを磨く
- ・信頼できる情報を頼る など

※詳細は裏面のタイムテーブルをご参照ください。

➤ 受講対象

一般職



一般社団法人 日本経営協会講師
田中 とも子 (たなか ともこ)

一般社団法人日本経営協会講師

国内外の大手アパレルメーカーおよびテーブルウェアメーカーでの勤務経験を経て、講師として独立。現在は、日本ペップトーク普及協会の認定講演スピーカー・セミナーファシリテーターとして、ペップトークを活用した接遇力の向上や人材育成に取り組むほか、接客コンテストの審査員なども多数担当。CS向上、ビジネスマナー、ヒューマンアセスメント、カスタマーハラスメント、ペップトークなどをテーマに、多数の企業や自治体で年間100本以上の研修・講演を実施。

(一財) 日本ペップトーク普及協会 認定講演スピーカー・セミナーファシリテーター、キャリアコンサルタントなどの資格を持つ。

本講師の他の研修

- CS向上
- カスタマーハラスメント
- メンタルヘルス

メンタルヘルス（ラインケア）研修

半日研修タイムテーブル案

研修テーマ	主なコンテンツ
1. 現代のストレスとセルフケアの重要性	<ul style="list-style-type: none">・ストレスとは何だろう？・メンタルヘルスとセルフケアの重要性 (ストレスの要因や影響を知るとともに、セルフケアを行う意識を高める)
2. 自分のレジリエンスを高める	<ul style="list-style-type: none">・誰でも持っているレジリエンスのスキル・仕事をする上で必要な自己肯定感・自己効力感と業務への影響 ワーク: 検証してみよう！落ち込むときってどんな時？ (レジリエンスとは何かを学び、自己肯定感・自己効力感との関係を認識する)
3. 言葉のチカラでレジリエンスを磨く 自分を応援するテクニックを学ぶ～ペプトーク～	<ul style="list-style-type: none">・結果を出すスポーツ選手が使う言葉のテクニック・肯定的な言葉の効果・物事の捉え方を変えてみる・自分を応援する言葉をセレクトする方法 ワーク: とらえ方変換トレーニング ワーク: 自分を励ます言葉のお守り (言葉とメンタルのつながりを知り、自分を励まし、整える手法を身に付ける)
4. 信頼できる情報を頼る	<ul style="list-style-type: none">・「健康づくりサポートネット」「こころの耳」など参考情報の紹介 (公的な相談窓口や参考情報を紹介し、必要に応じて信頼できる情報や支援につながる重要性を理解する)
5. まとめ	<ul style="list-style-type: none">・本日の気付き 今後に向けて (研修のまとめと振り返り)

※プログラム・内容はご相談のうえで決定します。

■本研修コーディネート担当者からのワンポイントメッセージ

◆昨今、メンタル不調が増加する中で、自身のレジリエンス力を高めることが重要になっています。本研修では、ペプトークを活用した「セルフペプトーク」によって、前向きに自分を鼓舞し、心のしなやかさを養う方法を身につけていただけます。日常や職場のストレスを乗り越える“自分を支える力”を高めたい方に、ぜひご体感いただきたい内容です。

本研修に関するお問い合わせ

一般社団法人 日本経営協会 関西本部

〒550-0004 大阪市西区靱本町1-8-4(大阪科学技術センタービル)

電話 06-6443-6925 FAX 06-6441-4319

URL <http://www.noma.or.jp>