

わかる!

メンタルヘルスセンター 研修プログラムのご案内

使える!



- ワークで楽しく身につく参加型研修
- すぐに実践できる知識とスキル
- 目的に応じたテーマで効果増大



基本的な内容は習得できている？

No

基礎編

Yes

応用編

受講する対象者は？

一般

管理職

- 心と体の健康管理
- ストレス対処法 etc.

- 管理職の役割
- 部下への初期対応 etc.

課題は？

コミュニケーション

マネジメント

職場環境改善

- 自分と相手を尊重する表現方法
- 成長する自己分析 etc.

- 傾聴
- 復職支援
- ハラスメント etc.

- ストレスチェックの活かし方
- 改善活動導入 etc.

もっと対象を絞り込む？

一般

管理職

- 新入社員
- 中途入社 etc.

- 新任管理職
- 階層別 etc.

さらにステップアップ

マインドフルネス
"今ここ"の心とは

自分の感情の扱い方
上手にほめる/叱る

とことん事例検討
対応力向上 etc.

実施方法は？

大人数で
一斉に

少人数で
じっくり

講師が
訪問

映像で

講義形式

ワーク
たっぷり

人数や会場・時間・内容など、ご要望に応じてカスタマイズできます。
関連性の高いテーマを組み合わせたステップアップ型の実施もおすすめです。

広く意識付けをしたい！

ミニ講座コース

15~30分

- ✓ 朝礼や会議のちょっとした合間に
- ✓ 要点を絞って簡潔に解説
- ✓ 他の研修に組み込んでの実施も
- ✓ 意識付けを行う導入として効果的

きちんと学びたい！

標準コース

90~120分

- ✓ 基本を一通り学ぶ一般的な内容
- ✓ 基礎知識の講義+実習
- ✓ クイズやワークで考えながら習得
- ✓ 知識とスキルが定着しやすい

実践できるようになりたい！

習熟コース

3~5時間

- ✓ ロールプレイやグループワーク等の豊富な実習で具体的に学ぶ
- ✓ 心の健康保持増進対策など組織的なテーマにも対応



エムスリーヘルスデザイン株式会社

〒604-8162 京都市中京区烏丸通六角下ル七観音町638 東洋烏丸ビル2階

【TEL】075-255-7175 【メール】info-hd@m3hd.co.jp 【ホームページ】https://www.m3hd.co.jp/