

# 管理監督者のためのメンタルヘルス研修【日程表】

## 目的

- ・管理監督者として、精神的なストレスに対する知識を深め、セルフケアの方法を学ぶ。
- ・部下職員の不調への気づき・声かけや話の聴き方、復職支援など、ラインケアの方法を学ぶ。

## 概要

管理監督者が担う、部下職員のメンタル不調を予防するための具体的な方法を講義や演習、事例を用いたワークショップ等を通じて学ぶ。  
同時に、自分自身がメンタル不調に陥らないためのセルフケアの方法も実践的に修得する。

## 研修情報

- 日 程:令和5年10月25日(水)【1日】
- 対象者:係長級以上の職員
- 形式:グループ
- 研修室:研修室35

## 時間割・講師

	時間	内容	講師
1 日 目	9:30 ~ 9:40	オリエンテーション	
	9:40 ~ 11:40	1. はじめに 2. 早期発見・早期対応(2次予防)①	一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 九州支部 認定講師 駒田 優美子 氏
	11:40 ~ 12:40	昼休憩	
	12:40 ~ 16:40	2. 早期発見・早期対応(2次予防)② 3. 休職と職場復帰支援(3次予防) 4. 風通しのいい職場づくり(1次予防) 5. 自身のメンタル不調を防ぐ(1次予防)	
	16:40 ~ 16:45	事務連絡	