

リーダーのためのレジリエンス研修

～組織のメンタルヘルスマネジメントを学び、自分と部下のレジリエンスを高める～

カリキュラム

1. メンタルヘルスの現状
2. ストレスの基礎知識
3. レジリエンスとは
4. チームのレジリエンスを高める
5. 監督者自身のセルフケア
6. 風通しのいい職場づくり

概要

リーダーの方は、自身のストレスと向き合い対処しながら、部下やチームのレジリエンスを高めなければなりません。
この研修では、前半で自身のストレスへの対処の仕方について学び、後半では部下やチームのレジリエンスの高め方やメンタルヘルスの観点からの職場づくりについて学びます。

こんな方にオススメ！

- ・ストレスに上手に対処できるようになりたい方
- ・部下がストレスに上手に対処できるようにサポートする方法を知りたい方



研修情報

- 日 程： 令和8年12月9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

1 日 目	9:30	～	9:40	オリエンテーション
	9:40	～	11:40	講義
	11:40	～	12:40	昼休憩
	12:40	～	16:40	講義
	16:40	～	16:45	事務連絡・アンケート

講 師

産業カウンセラー
キャリアコンサルタント
駒田 優美子 氏