

メンタルヘルス研修
～ 職場を元気にするコミュニケーションとストレス対処法 ～

日 時

2011年10月28日 10:00-11:30

場 所

兵庫県丹波市柏原総合庁舎

講 師

大阪彩都心理センター 代表 竹田伸子（臨床心理士）

<http://saitokodomo.com/>

内 容

① 自己紹介、アイスブレイク

② 権利の熱気球

他者と折り合いを付けるメカニズムを体験する。

③ ストレッサー、ストレス反応、コーピング（ストレス対処法）の関係

④ ストレスのセルフチェック

セルフチェックシートを使って自分のストレス状態を知る。

⑤ コーピングのセルフチェック

セルフチェックシートを使って自分の対処法の特徴を知る。

⑥ まとめ

3カ所の事業所から28名もの参加者があり、会議室は満席に。

グループワークやセルフチェックも交え、ストレスとその対処法について学びました。
皆さん明るく、和やかに進められ、職場の円滑なコミュニケーションの一助になったのではないかと思います。