

平成29年度 ストレスマネジメント研修

一般職員コース・管理職員コース

主催：鹿児島県社会福祉協議会 福祉人材・研修センター

1 研修の目的・特徴

【一般職員コース】

ストレスについて理解し、過度にストレスをためない方法を身につけるために、ストレッサー（刺激）に対する受け止め方（認知）を変えるストレスコーピング（対処法）を講義とワークを通して学び、自分なりに取り入れられる対処法を見つけ、日常的に実践できるようにすることを目的とします。

【管理職員コース】

職場のメンタルヘルス対策には「いつもと違う」部下に早く気づき、職員からの相談へ適切に対応することが重要となるため、ストレスに関する知識を習得し、カウンセリング・マインドを活かした職員との接し方を実践的に学ぶことを目的とします。

2 受講対象・日程・定員・申込期間

※ 両コースへの同じ受講者の申し込みは不可とさせていただきます。

定員になり次第、締め切らせていただきます。後日、決定通知書をお送りいたします。

【一般職員コース】

受講対象	日程	定員	申込期間
社会福祉施設等に勤務する職員	9月8日（金） 9：20～12：00	50名	<u>8月7日（月）8：30から</u> <u>8月10日（木）17：00まで</u>

【管理職員コース】

受講対象	日程	定員	申込期間
社会福祉施設等の管理職員 （施設長・副施設長・事務長等）	9月8日（金） 13：20～16：30	50名	<u>8月7日（月）8：30から</u> <u>8月10日（木）17：00まで</u>

3 研修会場 県社会福祉センター6階「研修室」 所在地：鹿児島市鴨池新町1番7号
（鹿児島県社会福祉協議会 福祉人材・研修センター）

4 受講料 各コース 3,000 円 ※支払い方法は受講決定時に別途通知いたします。

5 研修受講申込方法

別紙「研修受講申込書」を下記までファックスにてお送りください。

必ず受付確認のお電話をお願いします。

※ 座席の配慮やサポートが必要な場合は、申込書の備考欄にご記入ください。受講決定者で配慮が必要な方については、後ほど個別にご連絡させていただきます。なお、申出に対して十分な対応ができない場合もあることを予めご了承ください。

※ 研修申込書に記載いただく個人情報、当センターの研修業務のために利用するものであり、目的外に使用することはありません。

【問い合わせ先】

社会福祉法人 鹿児島県社会福祉協議会
福祉人材・研修センター 担当：前原
TEL 099-256-6767 FAX 099-250-9363

平成29年度 ストレスマネジメント研修プログラム

【一般職員コース】

時 間	内 容
9:00 ~ 9:20	受付
9:20 ~ 9:30	開講式
9:30 ~ 12:00	1 ストレスについて知る ・ 基礎的な知識を身につける 2 自分のストレスタイプを把握する ・ 個人ワーク：ストレスタイプチェック 3 ストレスコーピング（ストレス対処法）を知る ・ ストレス耐性（抵抗力）を高める ・ マインドフルネス（こころのエクササイズ）実践練習 ・ グループワーク：「認知」を変える知恵の出し合い 4 職場におけるストレスチェックの基礎知識 ・ 制度の基礎を学び、メンタルヘルス不調のリスクを低減させる ●講師：A-cube株式会社 代表取締役会長 立元 昭子

【管理職員コース】

時 間	内 容
13:00 ~ 13:20	受付
13:20 ~ 13:30	開講式
13:30 ~ 16:30	1 ストレスについて知る ・ 基礎的な知識を身につける 2 ストレスと職場環境の関連について学ぶ 3 カウンセリング・マインドを活かした職員との接し方 ・ 受容的傾聴などのコミュニケーションスキルの実践練習 4 ストレスコーピング（ストレス対処法）について知る ・ ストレス耐性（抵抗力）を高める ・ マインドフルネス（こころのエクササイズ）実践練習 ・ グループワーク：部下の「認知」を変える関わり方 5 職場におけるストレスチェックの基礎知識 ・ 制度の概要について確認し、メンタルヘルス不調のリスクを低減させる ●講師：A-cube株式会社 代表取締役会長 立元 昭子