

“ 職場のメンタルヘルス不調への対応策を習得 ”

管理職のための メンタルヘルスマネジメントコース



📍 ねらい

管理職として部下の健康管理責任を負っていることを十分認識したうえで、部下がメンタルヘルス不調に陥らないための予防策と、不調に陥った場合の対処方法を習得します。

また、日ごろから職場のメンタルヘルスを意識し、その要因となるストレスを生まないようにしたり、ストレスを生む職場の環境要因を改善できるようになることを目指します。

🔍 特色

- 不調を発生させないように防止する一次予防を中心に学びます。
- 職業性ストレスモデルと一次予防の観点から見直し、ストレス反応を軽減する方法や、メンタルヘルス不調の発生防止の考え方を学びます。
- 職場を預かる上司として、職場のストレスを仕事や職場、職場環境の側面から、積極的に軽減する工夫を学びます。

| | |
|------|---------------------|
| 受講期間 | 2か月 |
| 受講料 | 14,040円(消費税含) |
| 教材構成 | テキスト2冊 / 添削2回 |
| 講師 | 株式会社健康企業 代表・医師 亀田高志 |

第1単元 部下のメンタルヘルス不調による リスクと損失への対処

- ・職場のストレスやメンタルヘルス不調のリスクと損失
- ・部下のメンタルヘルス不調への対処と方法論
- ・メンタルヘルス不調の6つの問題

第2単元 ストレス対処と個人と職場の活性化

- ・管理職自身と部下のセルフケアの実践
- ・部下と職場の問題解決と生産性の向上



一般社団法人 日本経営協会

▶ <http://noma-tsushin.com/>

003-B0-290-01_08-1712-01