

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【ライン長のメンタルヘルスコース】

チームの心理的安全性を高め、
全体のパフォーマンスを向上させるために

ライン長のための ストレスマネジメント

いつでも
受講できる

**オンデマンド
講座**



講座のポイント

メンテナンスとしてのメンタルヘルスのみならず、チームの心理的安全性向上によって、チームのパフォーマンスの向上を期すセミナーです。

【講師プロフィール】 田中 純 氏

心理教育カウンセラー 赤坂溜池クリニック

赤坂溜池クリニック等でカウンセリングやコンサルテーションを行っている。

元NPO法人国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長。臨床のレパートリーはPCA、認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

■「ライン長のメンタルヘルス」コース オンデマンド型カリキュラム

カリキュラム	項目	内容	
	導入	●本セミナーのポイント	●講師自己紹介
	ラインによるケアとは	●心のケア、なさっていますか？	●厚生労働省が推奨する職場のメンタルケア
	ラインによるケアに期待されること	●ストレスチェックの結果を左右するラインケア ・高ストレスによる各種障害の予防 ●「やる気」の反対の「〇気」を制御 ・名前も共有されていない「〇気」とは ●心理的安全性の向上による生産性向上の効果	
	“非専門家”にも可能な心のケア、PFAとD-PFA	●PFAとは何か	・PFAとD-PFA
		・20世紀→21世紀、心のケアが変化	
		●D-PFAの基本行動	
	メンタルケアのためのストレスマネジメントと7つ道具	●ストレスマネジメントとは	●ストレスマネジメントの7つ道具
	人間環境としての職場と心理的安全性 職場復帰の支援	●「在るがままを受容」…無理？	
管理監督自身のセルフケア	●ケアする自分も“飛沫”を浴び、疲れる		
	●「メタ認知」と言わずにメタ認知力を向上	●感情のコントロール	

応募要項	[申込対象]	NEC健康保険組合にご加入の18歳以上の方 ※1講座につき、1保険番号単位でのお申込みとなる為、代表となる1名様が手続きを行って下さい。 (代表の方のみのお手続きで、同居のご家族みなさまが視聴できます)
	[申込コース数]	オンデマンド型・オンラインLIVE配信型あわせてひと月1コースまで。年間4コースを上限とする ※同じコースを2回以上お申込みすることはできません。
	[申込方法]	「健康・介護教室 参加申し込みフォーム」よりお申し込みください。 URL https://forms.office.com/r/CU9C6FQEar
	[お問い合わせ]	日本電気健康保険組合 保健事業グループ 外線 03-3461-9372 内線 8-185-220 (平日 10:00~12:00 13:00~16:00) お問合せフォーム https://forms.office.com/r/sS5qNXudnr
	[注意事項]	データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。 視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である(公財)総合健康推進財団に提供します。