

情報通信人材研修

(1)	コース番号	H005	
(2)	コース名称	管理者・マネージャー、リーダーのためのストレスマネジメント (セルフ・ライン)	
(3)	受講料	会員：40,000円、一般：60,000円	
(4)	達成目標 または育成目的	業務管理者、プロジェクトリーダー、マネージャー、プレイングマネージャーなど、マルチタスクで仕事をこなさないといけない人を対象に、コーチングの基礎を織り交ぜて、自分の状態を整えつつ、メンバとの円滑なコミュニケーションで、プロジェクト全体の活性化の視点を修得します。	
(5)	前提知識 または受講対象者	業務担当管理者の方、 プロジェクトマネージャーおよびプロジェクトリーダーの方	
(6)	日程	平成30年9月7日(金)～9月8日(土)	(2日間)
(7)	時間	10:00～17:00	(12時間)
(8)	会場	船橋情報ビジネス専門学校3号館	
(9)	定員	20名	
(10)	講師	氏名：柏木 智子	
		略歴：IT企業の人事部に17年勤務。 2007年に社内のメンタルヘルス体制構築の重要性を実感し、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント資格を取得。 メンタルヘルス専任担当として、ゼロから、休職者復帰プログラムの作成、社内相談窓口確立、メンタルヘルス研修、退職防止面談等の施策を立案・実施。 2017年12月末に、同会社を退職し、現在メンタルヘルスコンサルタント、カウンセラー、コーチ、研修講師として活動中。	
(11)	内容	第1日目	<ol style="list-style-type: none"> <li>メンタルヘルスの現状 世の中の流れと業界の状況</li> <li>基本的なメンタルヘルスケア 4つのケアを知り、活用する</li> <li>ストレスの要因・対処 ストレスの要因を整理し、対処方法を学ぶ</li> <li>マネージャー自らのセルフケア 簡単にできるリセット法の実践</li> <li>考え方の癖の理解 自らの考え方の癖を知り、偏りを修正する</li> </ol>
		第2日目	<ol style="list-style-type: none"> <li>ラインケアとは？ メンバのメンタル不調の早期発見・早期対応</li> <li>メンタル不調による休業・職場復帰 休業から復帰への流れ</li> <li>職場環境の問題の把握と改善 問題点の洗い出しと、具体的な取組み</li> <li>メンバとのコミュニケーション 傾聴による円滑なコミュニケーション</li> </ol>
(12)	その他（使用機材等）	プロジェクター	