

新任管理職が、組織運営及び職場の管理監督者として求められるメンタルヘルス・ストレス対策を考え、実践できることを目標とした研修です。

■研修項目（例）

1. 健康の位置づけ
2. ストレスのメカニズム
3. 統計データに見るメンタルヘルスの現状
4. 理論編：ストレス対策・メンタルヘルス対策
5. 実践編；部下との接し方
～ロールプレイによるコミュニケーションスキルの向上
6. 管理監督者としての責任・義務
7. 職場のメンタルヘルスに関連する情報共有化
8. 管理職の為のセルフケア