

## 情報通信人材研修

(1)	コース番号	R6-56	
(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	33,000 円 (消費税込)	
(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	令和 6 年 10 月 23 日 (水) (1 日間)	
(7)	時 間	10:00~17:00 (6 時間)	
(8)	会 場	リモート形式 (Zoom)	
(9)	定 員	20 名	
(10)	講 師	氏名	柏木 智子
		所属	株式会社ファースト・セカンド
		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>1. 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>2. ストレスの要因・反応・対処法 マネージャー自らのセルフケアも含む</li> <li>3. 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>4. 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>5. ハラスメント防止の対策 定義や指導の仕方の注意点</li> <li>6. 伝え方と聴き方 メンバとの円滑なコミュニケーション</li> </ol>
(12)	その他 (使用機材等)	パソコン (Zoom)	