



# 元気な職場づくり

●受講期間 2ヵ月

●受講料 11,000円

マルチデバイス対応

■テキスト1冊（Webテキストも閲覧可） ■添削レポート2回（Web提出可）

※ テキストはインターネットで閲覧できます。Web提出には「Microsoft Word」が必要です。

かけ声だけの「元気な職場づくり」ではなく、  
 職業性ストレス理論などを交えて「職場・人の元気」に科学的に迫る  
 職場の活力を奪う要因・高める要因を探り、元気な職場づくりに向けた方策を具体化  
 人を成長させる適度なストレスとはどういうものかを明らかにし、  
 人材の能力発揮と育成につなげる

メンタルヘルスの一次予防に直結する、  
 個々人のストレス管理(セルフケア)の実践をサポート



## ●第1単元

## 職場の元気を支える マネジメントのポイント

- ・職場の元気とストレスの関係
- ・こんなストレスが働く人の元気を奪う
- ・適度なストレスで意欲アップ
- ・職業性ストレスモデルに学ぼう
- ・「コントロール感」を高めるには
- ・有効な部下「支援」を実現しよう
- ・「よこ、ななめ」の支援関係づくりを
- ・適切な「相談の仕方」と支援のあり方

…他

## ●第2単元

## みんなが元気に働ける 健康な職場づくりの実践

- ・意味や感情を共有するコミュニケーション
- ・アサーティブなコミュニケーションのすすめ
- ・“聴く”ことの効用と傾聴のスキル
- ・キャリア支援が豊かな職場をはぐくむ
- ・キャリアカウンセリングとメンタルヘルス
- ・効果的なボトムアップのアクションプラン
- ・みんなでつくろう工夫としかけ
- ・職場環境改善のためのヒント集

…他

オンラインでもオフラインでも学習できる！（すべての学習方法に対応）

※カリキュラム・講座内容などは改訂や変更になる場合があります。