



元気な職場づくり

●受講期間 1ヵ月

●受講料 8,800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1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

●単元

みんなが元気に働ける 健康な職場づくりのすすめ方

- ・ 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
- ・ 元気を支える部下管理のポイント
- ・ 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
- ・ ローカス・オブ・コントロール
- ・ 有効な部下「支援」を実践しよう
- ・ 「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
- ・ 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



…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。

一般社団法人日本監督士協会