

【カリキュラム】

ライン長のためのストレスマネジメント

75分, 36分

チームの心理的安全性を高め、
全体のパフォーマンスを
向上させるために



【講師プロフィール】

田中純（心理教育カウンセラー）

赤坂溜池クリニック

元 NPO 法人国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長。

臨床のレパートリーは PCA、認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

【講義内容】

- ラインによるケアとは
心のケア、なさっていますか？
厚労省が推奨する職場のメンタルケア

- ラインによるケアに期待されること
ストレスチェックの結果を左右するラインケア
「やる気」の反対の「〇気」を制御
心理的安全性の向上による生産性向上の効果

- “専門家”にも可能な心のケア、PFTとD-PFE
PFAとは何か
D-PFAの基本行動

- メンタルケアのためのストレスマネジメントと7つ道具
ストレスマネジメントとは
ストレスマネジメントの7つ道具

- 人間環境としての職場と心理的安全性
「在るがままを受容」…無理？

- 職場復帰の支援
立ち直るための”杖”や”手すり”

- 管理監督者自身のセルフケア
ケアする自分も”飛沫”を浴び、疲れる
「メタ認知」と言わずにメタ認知力を向上
感情のコントロール