

～ メンタルヘルス研修～

(プロスポーツ選手と女優に学ぶ、成果が出るストレスとの付き合い方)

対 象	全階層・全職種
目 的	「メンタルヘルス不全にならないために、どうするか・・・」という観点ではなく、必ず存在するストレスを、いかに力に変えて成果につなげるか、あるいは、いかに上手に逃がしたり、消化したしたりして、仕事に集中できるかを学びます。
特 徴	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツニッポン新聞社の運動部記者、芸能記者に実際に取材し、プロスポーツ選手や女優がどのようにストレスと戦い、うまく消化しているかについて書いた小冊子を使って考えるユニークな内容です。 ・ もちろん、その前提としてストレスの捉え方、各々のストレスタイプ、ストレスと上手に付き合う方法（コーピング）などについて、その理論を正確に理解していただきます。

【プログラム例】

10:00	オープニング	研修の目的 内容・進行について
10:20	1. ストレスとは？	<ul style="list-style-type: none"> ・ 概念、定義 ・ ストレス要因について ・ 自分の状態を知る ・ ストレスタイプについて ・ アセスメントの実施 【個人作業 → グループワーク → 発表】
12:00	昼食	
13:00	2. ストレスを上手く逃がす	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレス発散について ・ 誰でも、すぐできる簡単な呼吸法 【グループワーク】
14:00	3. ストレスと上手く付き合う 技術	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレッサーの捉え方について ・ リフレーミング ・ ルーティンワーク ・ セルフトーク 【個人作業 → グループワーク → 発表】
15:00	休憩	
15:10	4. 総合演習	プロスポーツ選手と宝塚歌劇の女優から、メンタルコントロールについて学ぶ。 【個人作業 → グループワーク → 発表】
16:40	講評・まとめ	(17:00 終了予定)