

| | | | | | |
|------|--|----|-------|------|------|
| タイトル | わかればすっきり！ 自分の心の健康づくり術 | 対象 | 全スタッフ | 研修時間 | 120分 |
| 目的 | <ul style="list-style-type: none"> ・日々の仕事のなかでたまっていくストレスを自分でどう解消していくのか、その重要性と解消方法を習得します。 ・ストレス耐性の弱い世代に向けては、仕事のなかで受ける刺激を悪いストレスとして抱えずに良いストレスとして前向きにとらえる心の作り方を伝えます。 | | | | |
| 内容 | <ol style="list-style-type: none"> 1.ストレスの正体を知ろう！ <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスって何？ ・良いストレスと悪いストレスを知る ・ストレスに気づく心身のサイン 2.ストレスを味方につけてモチベーションUP <ul style="list-style-type: none"> ・自分のストレス度チェック ・ストレスをためない受け取り方 ・誰でも！いつでも！簡単にできる3つのリラクゼーション法 3.店舗での“和み(なごみ)”のある人間関係づくり <ul style="list-style-type: none"> ・“認めること”と“ほめること” ・お互いが働きかける関係作り | | | | |

| | | | | | |
|------|--|----|------------|------|------|
| タイトル | ～いきいき店舗の作り方～ スタッフの心の健康づくり術 | 対象 | 店長 サブ店長 | 研修時間 | 120分 |
| 目的 | <ul style="list-style-type: none"> ・店舗のスタッフがいきいきと店頭で働けるように、スタッフの心の健康維持の方法を学びます。 ・心を不調にさせないためのポイントや、心が不調になったスタッフへの対応法を知り、店長やサブ店長が自信をもって接することができるようになることを目指します。 | | | | |
| 内容 | <ol style="list-style-type: none"> 1.店長(サブ店長)のメンタルヘルスの役割と責任 <ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルスとは ・店長(サブ店長)がなすべきこと 2.不調者をださない店舗環境づくり <ul style="list-style-type: none"> ・店舗環境のチェック(チェックリストによる自職場の診断) ・店舗の問題を抽出する 3.スタッフを不調にしない対応とは: 予防 <ul style="list-style-type: none"> ・“ほめる”と“叱ること” ・受容的な話の聴き方 4.メンタル不調者を早期発見する <ul style="list-style-type: none"> ・「いつもと違う」を見抜くためには ・黄色信号発見のサイン ・店長(サブ店長)の陥りやすい傾向 5.不調な部下への対応法 <ul style="list-style-type: none"> ・うつ病への正しい理解 ・メンタル不調者への対応 | | | | |