

講座No. 13  
(3時間コース)

# メンタルヘルスケア講座

## 講座概要

本講座は、個人がストレスを軽減し心身の健康を維持するためのセルフケアと、管理職が部下のメンタルヘルスをサポートするためのラインケアの2つの視点で構成されています。自己管理から職場環境の改善、不調の早期発見、復職支援まで、実践的な知識とスキルを体系的に学ぶことで、個人と職場全体の健康を守る方法を習得します。

## こんな方にお勧め!

- ✓ メンタルヘルスケアの知識を深め、現場で役立てたい方
- ✓ 部下やチームメンバーの健康管理に責任を持つリーダーの方
- ✓ メンタル不調への対応や復職支援について理解を深めたい方

## 講座のポイント

- ✓ **ストレスと感情の具体的な対処法を習得**  
科学的に効果が実証された方法で、日々のストレスや感情をコントロールするスキルを身につける
- ✓ **管理職のためのメンタル不調対応スキル**  
不調の兆候を早期に察知し、適切に対応するためのスキルやコミュニケーション方法を学びます。実践的な対応力を高める
- ✓ **職場環境の心理的安全性を向上**  
心理的安全性の確保や職場環境の改善策について深く学び、チーム全体が安心して働ける環境を作る具体的なアプローチを身につける

あなた自身や周囲の人々のメンタルヘルスを守り、誰もが安心して働ける職場環境を作るための第一歩を踏み出しましょう。



講座の詳細な内容は、  
KEN'sマーケティングの  
Webサイトからご確認  
いただけます

<https://www.kensmktg.com>