

メンタル・タフネス

～ストレスに負けないココロの育て方～

【ねらい】

メンタルタフネスとは、「しなやかで柔軟、そして何事にも適切に対処できる心」の事です。ストレスにどれだけ耐えられるかというストレス耐性ともいえます。日々より良い仕事を追及してゆく中で、仕事の質や量の問題、仕事上の人間関係、自分を取り巻く環境の変化など、実に様々なストレスにさらされています。適度なストレスはチャレンジ心を奮い立たせる“やる気”の源泉となりますが、過度のストレスは、業務生産性の低下やチャレンジ意欲の低下、さらには、うつ病などのメンタルダウンを引き起こす原因となります。この講座では、社会に溢れる様々なストレスと上手に付き合い、ストレスに負けない心の基礎力を身に付けて頂きます。

【モデルカリキュラム】

	主 な 内 容
3 時間	<p>1. メンタルタフネスを身につけよう！</p> <ul style="list-style-type: none">・ストレスの原因・ストレスとパフォーマンスの深い関係・メンタルタフネス(ストレス耐性)の向上が必要か？ <p>2. 自身のストレス耐性度をチェックしてみよう！</p> <ul style="list-style-type: none">・簡易ストレス耐性度チェック <p>3. あなたは大丈夫?! ストレスをためやすい人のモノの見方、受けとめ方</p> <ul style="list-style-type: none">・ストレス原因である物事に対する捉え方を振り返る・大きなストレスを生む「認知のゆがみ10則」 <p>4. ストレスと上手に付き合い、ストレスをためないもの見方と思考法</p> <ul style="list-style-type: none">・ストレスと上手に付き合い、ストレスをためないもの見方と思考法・柔軟な思考ができますか? ～ストレスをためないための思考のウォーミングアップ～・価値観を変える／論理的・合理的な思考を考える・プラス思考とは？ <p>5. まとめの講義 「管理監督者自らが日常で実践する」</p> <ul style="list-style-type: none">・管理監督者の言動・行動が、職場のストレス耐性も変える

※モデルカリキュラムですので、詳細など変更になる場合があります。