

## カウンセリングマインド

### 開催趣旨

この研修では、勤務3年以上の大学職員を対象に主に「メンタルヘルス、ストレスマネジメント」に関する正確な知識、現状を学び、予防・解決に向けた取り組みを考え、組織としての対処法を修得します。内容は、単なる座学中心ではなく、グループ単位で「カウンセリングマインド」を考察、研究し、対応策を検討していただきます。また、職場で実践可能な早期発見・具体的な対処方法も実習します。

### 主な対象

勤続3年以上の大学職員

※原則として対象は上記のとおりとしますが、対象外の方でも参加可能です。

### 開催日時

2013年9月4日(水) 9:45~17:15

### 会場

キャンパスプラザ京都 5階第1演習室(予定)

### 募集定員

各回20名(大学コンソーシアム京都加盟大学・短期大学優先・先着順)

※結果は確定次第、ご連絡いたします。

※参加者が14名未満については不開講となる場合がありますので、ご了承下さい。

### 参加費用

加盟大学・短期大学 11,000円

非加盟大学・短期大学 18,000円

※お支払方法等については、改めてご案内いたします。

※大学等の機関で参加費を負担される場合は各機関の窓口担当者様宛に、個人で参加費を負担される場合は、各個人様宛にご案内いたします。

### 申込方法

大学コンソーシアム京都ホームページの「大学職員共同研修プログラム」のページをご参照いただき、申込用紙をダウンロードの上、メール添付にてお申し込みください。

**締切は2013年8月1日(木)です。**

URL <http://www.consortium.or.jp/>

〔トップページ→教職員の方→大学職員共同研修プログラム〕

e-mail [sd@consortium.or.jp](mailto:sd@consortium.or.jp)

## 研修プログラム

### ◆オープニング

- ❖研修の進め方や目的の確認(ビジネス生活におけるメンタルヘルス、ストレスマネジメントについて学び、より健全な職場風土に活かすことができます。)

【アイスブレイク・研修の目的・研修姿勢を作る】

### ◆セクハラ・パワハラ・メンタルヘルスの関係を知る 【講義・ワーク】

- ❖ストレスが生じる原因
- ❖ストレスとメンタルヘルス
- ❖自己のストレス度チェック・性格分析
- ❖職業マネジメントの応用

【知識のずれ、認識不足から起きるハラスメントの現状を知る】

【学生の変化に気を配る・職場の人間関係に気を配る】

### ◆フィジカルとメンタルのリフレッシュ [実習]

- ❖実習によって簡単にできるエクセサイズを体感する

【職場で体をつかったリフレッシュを実践】

### ◆サインをキャッチする [実習・ケーススタディ]

- ❖サインの見分け方
- ❖声掛けと接し方
- ❖ケーススタディ
- ❖ロールプレイング

【早期発見と具体的対処法

- ❖職場で実践的マネジメントの適用
- ❖学生のサインを見逃さない】

### ◆聴く力、話す力 [グループワーク]

- ❖4つの「きく」の違いを認識する
- ❖話の内容が相手に伝わっているか?
- ❖双方が相互のコミュニケーションを取れているかの確認をする

【相手の話を聴くことにより相手の心に寄り添うことを考える】

### ◆良好的な人間関係をつくる まとめ

- ❖組織としてハラスメントへの対処
- ❖ゴールデンイメージの共通認識を確認⇒安定的な生産的向上・組織の活性化

【コミュニケーションを上手にとることによって、職場における精神的な負荷を軽減する】

## 講師派遣元

前田ビジネスコンサルティング

〒661-0012 尼崎市南塚口町 1-26-7

TEL : 06-6429-2318