



## トピック/ 1日研修

Revised

# 職場環境マネジメント

## ストレス・モチベーションから考える

### ➤ 本研修の概要とねらい

- ① ストレス耐性の素養を築く。
- ② ストレス・モチベーションマネジメントを学ぶ。
- ③ 自己や部下の特性に応じたコミュニケーションスキルを習得する。

### ➤ 主なコンテンツ

ストレス反応と脳のメカニズム、若年層傾向に見られる精神疾患及び障害、ストレスチェック制度の概要、キャリアアンカーと組織マネジメント、部下のモチベーションアップにつなげるリーダーシップ、3つの承認がもたらす意味・意義、組織運営面に必要な「チームの成長プロセス」など（詳細は裏面のタイムテーブルをご参照ください）。

### ➤ 演習/実習の内容

レジリエンスチェックシート  
各種グループワーク

### ➤ 受講対象(推奨)

管理監督職員

### ➤ 講師からの一言

過去の経験値を逆境力としてリソースフルに活かすためには、自身のストレスや感情の取扱い、そしてコミュニケーションの特徴などについて見つめ直す必要があります。研修の場の空気が重くなりがちな内容ではありますが、体験的、かつ明るくテンポよく進めることで学びやすい環境を作っていきます。



一般社団法人 日本経営協会講師  
東條 甲稟（とうじょう かおる）

産業カウンセラー。外食産業で社員教育、企画運営担当を経て、人材派遣業界にて派遣スタッフ・社員のメンタルヘルスケア、キャリアコンサルティング業務、研修等を担当。

人材育成、コミュニケーション、キャリア開発支援、メンタルヘルス、コーチング等のテーマで多数の自治体に出向中。

パーソナルコンサルタント、コミュニケーション・アドバイザー、産業カウンセラー、心理相談員、メンタル&パーソナル・コーチ、NLPマスタープラクティショナー、厚生労働省独立行政法人労働者健康福祉機構メンタルヘルス対策支援センター促進員、厚生労働省主催就職ガイダンス講師等の資格を持つ。

### 本講師の他の研修

- a. 人材育成
- b. コミュニケーション
- c. メンタルヘルス
- d. キャリア開発支援

# 職場環境マネジメント

## 1日研修タイムテーブル案

講義テーマ	主なコンテンツ
1. メンタルヘルスケアの基礎知識	☞ ストレスの正しい知識、ストレス反応と脳のメカニズム、若年層傾向に見られる精神疾患及び障害、ストレスチェック制度の概要、同僚・部下の変化、適応障害と早期発見のポイント、パワーハラスメントと組織の社会的責任
2. 折れない心「レジリエンス力(逆境力・回復力)」	☞ 「レジリエンス力」の3つの特徴、「レジリエンス力チェック」、レジリエンス・マッスルを鍛える
昼食休憩	
3. モチベーションの源泉を知る (1)モチベーション・メカニズムについて (2)ワーク・モチベーターorプレーカー	☞ プラスの影響力、マイナスの影響力
4. モチベーション・チャンネルをマネジメントする	☞ 自身のモチベーションを知る、他者(部下)のモチベーションを知る、キャリアアンカーと組織マネジメント、部下のモチベーションアップにつなげるリーダーシップ、3つの承認がもたらす意味・意義、組織運営面に必要な「チームの成長プロセス」
5. まとめ	

### ■本研修を受講した研修生の感想

❖モチベーションやストレス、特性に応じたコミュニケーションについて今回学んだことを良好なチーム運営に役立てていきたい。

### ■本研修コーディネーター担当者からのワンポイントメッセージ

❖産業カウンセラーである講師が、脳のメカニズム、モチベーション向上の視点から、潜在意識を動かすアプローチを行い、受講者の“人間力アップ”及び“モチベーションの向上”をサポートします。

## 本研修に関するお問い合わせ

一般社団法人 日本経営協会 関西本部  
〒550-0004 大阪市西区靱本町1-8-4(大阪科学技術センタービル)  
電話 06-6443-6925 FAX 06-6441-4319  
URL <http://www.noma.or.jp>