

研修	内容	現場の課題	役員・人事	管理職	従業員
新入社員向け ストレスマネジメント研修	ストレスを正しく理解し、同期と支え合える関係性を構築する。	<ul style="list-style-type: none"> ・働くメンタルの土台づくりをしたい。 ・仲間と支え合える関係性をつくりたい。 			○
メンタルヘルスの 基礎理解講習	メンタルヘルスに関する知識を理解し、ストレスへの対処法を身につける。	<ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルス不調者や休職者が多い。 ・健康的に働ける職場にしたい。 	○	○	○
セルフケア研修	メンタルヘルスに関する知識を身につける。	<ul style="list-style-type: none"> ・従業員ひとりひとりにセルフケアを身につけてほしい。 ・メンタルを大切にする組織文化をつくりたい。 	○	○	○
ストレスを力に変える レジリエンス研修	ストレスを力に変える方法を学ぶ。	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスへの対処法を知りたい。 ・ストレスを成長のチャンスに変えたい。 	○	○	○
自分で考えて行動する力を 育むリフレクション研修	研修の学びを実践に活かす。	<ul style="list-style-type: none"> ・学んだ知識を働く現場で活かしたい。 	○	○	○

研修	内容	現場の課題	役員・人事	管理職	従業員
ラインケア研修	グループワークを通して管理職の横の繋がりを作り、互いに支え合える関係性を構築する。	<ul style="list-style-type: none"> ・周りに助けを求めづらい。 ・ひとりで仕事を抱え込んでしまう。 ・部下のメンタルケアの方法がわからない。 		○	○
ハラスメント研修	ジェネレーションギャップや役職の違いによる物事の捉え方の違いを理解する。また、ハラスメントに繋がらないための対策を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・若手が何を考えているかわからない。 ・部下とうまくコミュニケーションがとれない。 ・ハラスメントを気にして発言や行動にためらいが生じている。 		○	○
管理職が身につけたいセルフケア研修	自分のための時間の過ごし方やストレスの対処法を学ぶ。	<ul style="list-style-type: none"> ・自身のための時間がない。 ・いつも余裕がない。 ・イライラしてつい、きつい言葉が出てしまう。 		○	○
職場復帰支援の進め方	休職していた従業員が復職する際の組織側の体制を整える。	<ul style="list-style-type: none"> ・復職する従業員にどのように仕事をふったら良いかわからない。 ・休職を繰り返す従業員がいる。 	○	○	○