

平成30年度 福祉従事者研修【課題別】

NEW

心の健康を守るための セルフケア研修(職員向け)

目的

社会環境の変化や職場の中で、日々目まぐるしく仕事をしていると、時としてストレスによるメンタルヘルスの不調をきたす場合も考えられる。本研修では、職員自身の心の健康をどのように保つのか、また自身のモチベーションにいかにつながられるかを自己認識しながら学んでいく内容です。

効果

職員一人一人が自分を振り返りながら、セルフケアの重要性とモチベーション向上の効果を期待できます。

日時

平成30年12月13日(木) 10時00分～16時00分

会場

佐賀県社会福祉会館(県社協会館) 3階大会議室 (佐賀市鬼丸町7-18)

受講対象

新任職員から管理職員まで全階層の職員

定員

60名

受講料

佐賀県社協会員:5,000円 (非会員:8,000円)税込

申込締切

平成30年11月22日(木) 午後12時00分

※定員に達した場合は早期に申込みを締切ることがあります。

※研修実施可能人数を満たさない場合は開催を見送る場合があります。

プログラム

時間	研修内容
9:30～	受付
9:55～10:00	オリエンテーション
10:00～12:00	講義・グループ討議 ・セルフケアの基本的な考え方 自己認識を高めるメリット 他人との違い、多様性を知る
12:00～13:00 (昼食・休憩)	・自分の強みとは ・自分のエネルギー状態を知ろう
13:00～16:00	自分の心の中の「気がかり」を整理する これからの行動プランを立てる

※研修にはグループ討議・演習等があり、より効果的に学ぶことができます。

※研修内容は一部変更される場合があります。

講師

最上 輝未子 (もがみ きみこ) 氏

NPO法人 ヘルスコーチ・ジャパン 代表理事

九州大学卒業後、プロコーチとして活動。コーチングマネジメント、コミュニケーション、アサーション、メンタルヘルスマネジメント、医療安全のトレーニング、研修担当者の養成、トレーニングプログラムの作成を行う。また、NPO法人ヘルスコーチ・ジャパンを立ち上げ、東京・福岡を中心に、各地で公開講座を開講。ビジネスコーチングではカバーしきれない、大多数の人たちを対象とした、コーチングスキルトレーニングを提供し、組織と社会の元気作りに貢献している。

