

本日の研修の目的

- 健康的な職場生活の基盤となる「ストレスとのつきあい方」「対処方法(コーピング)」を学ぶ
- 先々に起こりうる事態をあらかじめ予測し、
 - ・ 心理的準備をするとともに
 - ・ 対処方法を学んでおくことで実際にその状況に直面した時のストレスを最小化する
(メンタル・リハーサル)



本日の基本的な流れ



● 概論

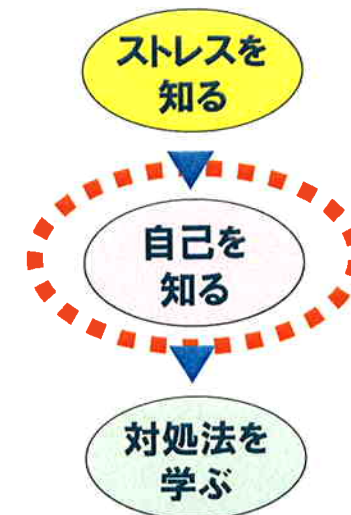
- 社会人生活とストレス
- ストレスのメカニズムと個人差

● 自分のストレス・パターンの理解

- コーピングとは
- コーピングの実践的練習
- 思考転換トレーニング
- コミュニケーショントレーニング



社会人生活とストレス



ストレスの個人差

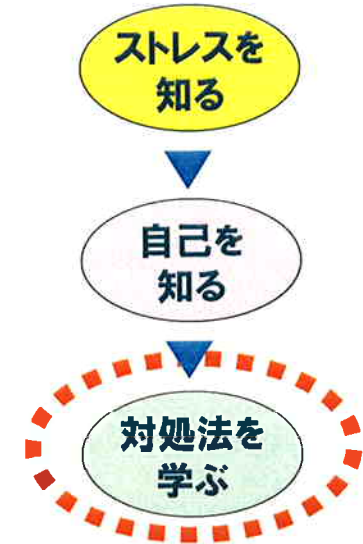


自己を理解する

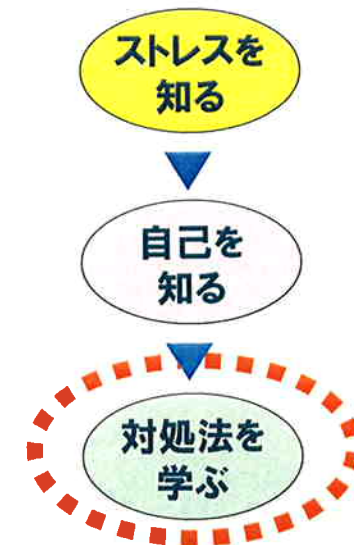
(ストレス・パターン診断)

シート「私のストレス・パターンは」

ストレス・パターン診断から見た自己特性	上位2区分の型名・得点	これまでに感じたストレス(いつ、どんな)	企業生活で予想されるストレス
	<p style="text-align: center;">型 点 (</p>		
<p style="text-align: center;">型 点 (</p>			



コーピングとは



思考転換練習

コーピング実習①



アサーション練習 コーピング実習②



田中ウルヴェ京の ユーピング4箇条