

# ストレスマネジメント講座

## ストレスを「なくす」のではなく、 ストレスが「あっても」大丈夫！ ストレスを味方につけて、自分とチームのパフォーマンスを高めよう！

どんなに能力や意欲のある人でも、強いストレスを溜めた状態では本来の力が発揮できません。一方で、適度なストレスは、私たちの集中力や学習能力を高め、能力発揮を助けてくれます。ストレスを味方につけて、自分自身とチームをベストな状態に近づけるための、ストレスマネジメントを学びましょう！



講座名	講座日数	PDU		
ストレスマネジメント講座	2日間	14PDU	Technical	0
			Leadership	12
			Business and Strategic	2

概要	プロジェクトという不確実性の高い仕事においては、マネジャーもメンバーも、外的環境をコントロールしきれないストレスにさらされます。本講座ではストレスとの上手な付き合い方を学び、ストレスがある中でもパフォーマンスを発揮するための、セルフマネジメントの方法を学びます。また、マネジャー/リーダーとして、チームのストレスを最適化する環境作りのポイントと、チームを活性化させるコミュニケーション方法を学びます。
講座の特長	<ul style="list-style-type: none"> <li>心理学をベースにした体系的なストレスマネジメント理論の習得</li> <li>セルフチェックやワークシートを用いた自己分析</li> <li>受講生同士でのディスカッションやロールプレイを豊富に取り入れた相互学習スタイル</li> </ul>
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>自身のストレスマネジメントのための取り組みの明確化</li> <li>ストレスを生む認知のクセや思考パターンの理解</li> <li>ストレスフルな状況での、心の立て直し法の習得</li> <li>チーム環境をよくするための取り組みの明確化</li> <li>マネジャー/リーダーとしてのコミュニケーション力の向上</li> </ul>
講座スタイル	講義を軸に、セルフチェックやワークシートを用いた自己分析や、受講生同士でのディスカッションやロールプレイなどの相互学習と、変化に富んだ研修設計です。
お勧めの方	<ul style="list-style-type: none"> <li>お仕事でのストレスを強く感じている方</li> <li>ストレスが強い環境下で、自身のパフォーマンスを維持したい方</li> <li>これまでの自分の考え方や思考のクセを振り返りたい方</li> <li>チームメンバーのストレスが気になる方</li> <li>リーダーとして、チームのストレスを最適化するために、できることを知りたい方</li> </ul>

## 【ストレスマネジメント講座】カリキュラム概要

1日目	2日目
<p><b>Part 1. ストレス基礎知識</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストレスとは何か</li> <li>2. ストレスの理解&amp;セルフチェック</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレッサー（ストレスの要因を知る）</li> <li>・ ストレス反応（ストレスサインに気づく）</li> <li>・ コーピング（ストレスへの対処方略を増やす）</li> <li>・ リソース（ストレスへの対処資源を増やす）</li> <li>・ ストレスマネジメントのための行動案</li> </ul> <p><b>Part2. セルフコントロール実践</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「考え方のクセ」探し</li> <li>2. ビリーフ・チェンジ</li> </ol> <p>ストレスフルな出来事に認知面から対処する</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. ポジション・チェンジ</li> </ol> <p>普段の自分とは異なる視点への切り替え法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. リラクゼーション法</li> </ol> <p>身体面からの緊張⇔弛緩のコントロール法</p>	<p><b>Part3. チームのストレスマネジメント</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. チーム環境改善のポイント</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仕事の要求度とコントロール</li> <li>・ 努力と報酬のバランス</li> <li>・ ソーシャルサポート</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 気になるメンバーへのアクション</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ メンバーのストレスサイン</li> <li>・ 対応のポイント</li> </ul> <p><b>Part4. チームを元気にするコミュニケーション実践</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傾聴</li> </ol> <p>メンバーとの信頼関係を築くスキル</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. アサーション</li> </ol> <p>対人トラブルの解決を図るスキル</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. ストローク</li> </ol> <p>メンバーの自信を高め、やる気を引き出すスキル</p>

※ 1日コースも承っております。研修カスタマイズの詳細はお問い合わせ下さい。

### 受講生の声

- ・ 職場のストレスコントロールに必要な傾聴、アサーションの技法を学ぶことができて非常に有意義でした。
- ・ 教え方が具体的でとても分かり易かったです。また、質問に対する答えも役に立つ内容で、もやもや感をとれることができ、非常に良かったです。
- ・ ストレスやメンタルヘルスについて表面的な対処方法に留まらず、学問的な理論を踏まえた内容であったので、より理解が深まり、実業務に生かそうという動機づけになりました。
- ・ ストレスに対しての考え方や捉え方が、受講前と後で格段に変化しました（具体的には、ストレスは絶対的に減らすモノという考え方が以前にあった）ストレスとの上手な付き合いが今後の業務遂行において求められるとも感じました。
- ・ 現状の自分自身のストレス対応としても、実践できるものがあり実践してみようと思いました。
- ・ 今まで自分が対処していたことに間違いがあることを知ることができて良かった。