

## 研修メニュー 一覧

特定社会保険労務士・産業カウンセラー・ハラスメント防止コンサルタントの松下が登壇可能な研修プログラムを以下にご案内いたします。

| No. | 研修名                    | 対象者        | 研修概要(簡易)                                           | 所要時間<br>(目安) |
|-----|------------------------|------------|----------------------------------------------------|--------------|
| 1   | メンタルヘルスセルフケア 新入社員向け研修  | 新入社員       | ストレスとの付き合い方、職場適応力を中心としたメンタルセルフケアの基礎を学ぶ             | 60～90 分      |
| 2   | メンタルヘルスセルフケア 一般社員向け研修  | 一般社員       | ストレスの気づき方、セルフチェック法、セルフケアの方法、相談することの重要性など学ぶ         | 90～120 分     |
| 3   | メンタルヘルスラインケア 管理職向け研修   | 管理職        | 部下の変化への気づき方、初期対応、社内外支援機関の連携、面談の進め方職場復帰支援など         | 120～180 分    |
| 4   | メンタルヘルスラインケア 経営者向け研修   | 経営者・役員     | 組織のリスク管理、長時間労働対策、企業としてのメンタルヘルス対応体制と健康経営の意識         | 60～90 分      |
| 5   | ストレスマネジメント研修           | 全社員        | ストレスの正しい理解と対処法、レジリエンス力の獲得、職場での活用法など                | 90～120 分     |
| 6   | セクシャルハラスメント対策 一般社員向け研修 | 一般社員       | セクハラ の定義・事例、被害者にも加害者にもならないための行動、相談対応の基本            | 60～90 分      |
| 7   | コミュニケーション研修 一般社員向け     | 一般社員       | 職場での円滑なコミュニケーションの基礎、傾聴・アサーション・アイメッセージなどのスキルを学      | 90～120 分     |
| 8   | セクシャルハラスメント対策 管理職向け研修  | 管理職        | 法的責任、対応の初期アクション、再発防止、相談対応・記録の方法、部下とのコミュニケーション時の留意点 | 90～120 分     |
| 9   | パワーハラスメント対策 一般社員向け研修   | 一般社員       | パワハラ の 6 類型、グレーゾーンの判断、加害者・被害者にならないためのポイント          | 60～90 分      |
| 10  | パワーハラスメント対策 管理職向け研修    | 管理職        | 指導とハラスメントの違い、組織的対応の流れ、再発防止策と部下への適切な関わり方            | 90～120 分     |
| 11  | 新入社員マナー研修              | 新入社員       | 社会人としての基本行動、敬語・コミュニケーション・報連相の習得                    | 120～180 分    |
| 12  | 労務管理研修                 | 管理職・人事担当者  | 就業規則、労働時間、休暇管理、労働関係法令のポイントなどの基本的知識                 | 90～120 分     |
| 13  | 40 歳からのエンプロイナビリティ研修    | 中堅社員(40代～) | キャリアの棚卸し、スキルの見直し、変化する職場での価値提供について考える               | 120～180 分    |
| 14  | 事業主対象 リタイア後のライフプラン研修   | 事業主        | リタイア後のキャリア・社会活動・経済・健康面の準備を含むライフプランニング              | 90～120 分     |

※ハラスメント研修はパワハラ、セクハラをまとめて行うことも可能です。