

【 シラバス 】

福祉研修センター

1 研修事業名	平成 31 年度 ストレスマネジメント研修
2 事業目的・ねらい	援助職が自分の性格傾向を分析し、自身に見合ったストレスコントロールスキルを会得する機会とする。またそれを継続して取り組むことで、こころの元気を保つことを目的とする。
3 到達目標	自己分析を通じて、自身のストレスコントロールの方法を学ぶことができる
4 対象者	県内の社会福祉施設等の職員 60 名程度
5 科目名	こころの元気を保つために～自分に見合ったストレスケア方法を見つけよう
6 講義担当者	相場聖氏((株)ヒューマンエナジー代表取締役／産業カウンセラー、NLPトレーナー)
7 講義の日程	2019 年 5 月 28 日(火曜日)午前 10 時から午後 4 時まで
8 時間数	6 時間(昼食休憩 1 時間を含む)
9 講義の方法	講義、グループワークなど
10 科目のねらい	(3 と同じ)
11 科目の内容	ストレスケアの基礎知識について 自分の性格傾向を知る 「心の強さづくり」に向けた気持ちの持ち方 具体的なストレスコントロールスキルを学ぶ 等
12 使用テキスト	講師作成のレジюме
13 事前課題	なし
14 使用機材	PC,プロジェクター
15 備考	軽装でお越しください