

<豊富な実績 >

1. 対象者・目的に合わせたカリキュラム（セルフケア・ラインケア）

ガトウリアのメンタルヘルス研修では、一般職向けの「セルフケア」と管理職向けの「ラインケア」のカリキュラムがあります。

研修の対象者・目的に照らして最適なカリキュラムをお選びいただけます。

2. 職場で悩ましい事例も解説

職場での悩み等事前アンケートを取り研修に取り組むカリキュラムもご用意しております。

また、メンタルヘルスに取り組むうえで悩ましい問題である、部下の休職の対応や職場復帰支援といった事例も取り上げ、より実践的な取り組み方を学んでいただけます。

3. 講師

研修実施の雰囲気も含め、受講者の皆さまに元気を届けられるような講師をご紹介させていただきます。シニア産業カウンセラー、植物療法士として、職場のメンタルヘルスケアを経験してきた講師が研修いたします。



自治体でのメンタルヘルス研修の様子 (左写真 上下)

受講者の声（一部抜粋）

- ・とても興味を持って聞けるように工夫して話してくださったので、とても有意義な時間になりました。
- ・仕事をする中で自分自身の心身ともに健康な状態というのが大切と感じました。
- ・“メンタル”メンバーに対する対応方法に活かしていきたいと思いました。“認知の歪み”がメンタル傾向をつかむ決め手で勉強になりました。
- ・ストレスの受け止め方を学んだので業務でストレスを感じた時に逃がせるようになりたい。
- ・ストレスをためない様に、相手にも感じさせない様に業務を進めて行きたいと思います

