

「ストレスと上手につきあう方法」(仕事のやり方再確認)

職場とは、仕事の場であると同時に、人間関係の場でもあります。その職場でストレスサーとして大きく比重をしめるのが人間関係のトラブル。過剰ストレスは心身の防衛反応メカニズムを狂わせ、いわば伸びきったゴムのような状態を招き、職場での適切な状況対応が出来なくなります。そこで自分のストレスパターンを知り、ストレスの原因を取り除く仕事の仕方を考えます。

<プログラム>

- 1、 ストレスとは？
 - ・ ストレッサーの種類
 - ・ あなたはストレスを感じやすい人？
- 2、 自分を知る あなたのストレスパターンは？
- 3、 思考を変えてストレスを軽減しよう！
 - マイナスのセルフトークはだめ
- 4、 アサーションでストレス原因を取り除く
 - ・ 自分も相手も大切にコミュニケーション
 - ・ 3つのコミュニケーションスタイル ドッカン・オロロ・アサーティブ
 - ・ DESC 法で働きかける
- 5、 ストレスに強くなろう
 - ・ 4つのストレス対応力を高める
- 6、 職場のメンタルヘルス・マネジメント
 - ・ 社会的な健康度を高める
 - ・ 周囲の人たちとの「良い関係作り」
- 7、 組織と人で生まれるストレス・仕事のやり方再確認
 - ・ 職場内での葛藤との付き合い方
 - ・ チームワークを考える
 - ・ ホウレンソウはストレスを減らす
- 9、 職場全体でストレスをなくそう