

『若手社員メンタルヘルス向上研修』カリキュラム

1. 課題に直面した時、立ち直る力

- 自分が受けた苦しい体験を振り返り、乗り越えた方法とその時に得たことや成長した点を書き出す【ワーク】
- 失敗から立ち直る力の重要性
- 立ち直るためのポイント

2. 捉え方を変え、気持ちを切り替える～感情コントロール

- 「切り替え力」を身につけ、感情をコントロールする
- 落ち込んだ気持ちをポジティブに変える思考法を身につける
- 自分の思考の傾向を洗い出す
- 気持ちを切り替えるトレーニングをする【ワーク】

3. 自信を持ち、強みを活かす～自尊感情

- 自尊感情とは ～「自分には価値がある」と感じる
- 自尊感情は自分で育てる
- 自分の強みを知り、自尊感情を高める
- 【ワーク】自分の強みをできるだけ多く挙げる

4. 自分の成長を感じ、成長チャンスを増やす～自己効力感

- 自己効力感とは ～「私はできる」という自信を持つ
- 自己効力感とは成長チャンスを増やす
- 自分の成長を感じる
- 自分の成功体験を振り返り、そこで身につけた知識やスキルを書き出す【ワーク】
- 身近な人の成功体験を観察する ～モデリング

5. まとめ