

題名	対象	時間	内容
知っていると得するコミュニケーション術	一般社員向け	1h	コミュニケーション全般（雑談から相談）。職場だけでなく、家庭や友人関係にも役立つ、産業医が教える今日から実践可能なコミュニケーション術
エンカレッジな職場づくり研修	管理職向け	2h	コミュニケーションの種類（傾聴法、カウンセリング、コーチング、動機づけ）、ハラスメントにならない・エンカレッジな指導方法
ラインケア研修	管理職向け	1.5h ～ 2h	ラインケアとは、メンタルヘルス不調がありそうな部下へのアプローチ、問題行動を改善してほしい時の声かけ・指導のコツ
アサーティブコミュニケーション	管理職向け	1h	アサーティブコミュニケーション、部下の行動を指導するときのコツ
相談しがいのある人間になる研修	全員	1.5h	コミュニケーションの種類（傾聴法、カウンセリング、コーチング、動機づけ）、相談を受けるときのコツ
セルフケア研修	全員	1h ～ 1.5h	セルフケア全般、ストレスに対応するためのスキルを学ぶ
認知のくせ、認知行動療法	全員	1h	考え方のくせについて学ぶ、認知のゆがみチェックワークで自身の認知のゆがみを確認
マインドフルネス	全員	1h	マインドフルネス全般
セルフコンパッション	全員	1h	自分を大切にする方法を学ぶ
疲労回復の方法	全員	1h	何となく疲れてる、の正しい対処方法を学ぶ
メンタルヘルス予防の栄養学	全員	1h	メンタルヘルス不調予防のためには栄養も大切
睡眠と健康	全員	1h	生産性の向上や健康保持に一番関連するのは睡眠です
メンタルヘルス不調の種類	全員	1h	メンタルヘルス不調の種類とその症状をお話しします
アンガーマネジメント研修	全員	1h	怒りについて学ぶ
認知特性	全員	1h	人の情報処理には様々な方法がある。自身と人の得手不得手を知ることで、その多様性について学ぶ
ハラスメント研修	管理職向け	1h	ハラスメントの定義、対策が必要な理由、実例、ハラスメントにならない指導方法（アサーティブコミュニケーション）