

教員向けメンタルヘルス・マネジメント研修 ～仕事のストレスを緩和しウェルビーイングを高めるために～

第4期教育振興基本計画では、日本発のウェルビーイングを実現することが求められています。そのためには、学校が子どもたちや教師のウェルビーイングを高める場となることが重要ですので、本企画では、教師のウェルビーイングを高めるためのメンタルヘルス・マネジメント研修を実施します。

第1回 ストレスを正しく理解するメンタルヘルス講座 11月4日(土) 10:00~12:00

ストレスの正体を知り、コーピングスキルを獲得する NIOSH の職業性ストレスモデルなどを活用しながら、最新のストレスについて学びます。

第2回 ストレスを適切に対処するレジリエンス講座 11月18日(土) 10:00~12:00

なくならないストレスを成長のエンジンに変えるレジリエンス 対話を中心とした体験的プログラムを通してレジリエンス向上をサポートします。

第3回 誰でもすぐに実践できる最高の休息法・マインドフルネス講座 12月9日(土) 10:00~12:00

Google も導入したストレスリセット瞑想法を学ぶ マインドフルネスは、ストレス軽減、脳の休息・活性化に繋がるため、仕事のパフォーマンスや生産性の向上が期待できます。

第4回 MBTI®性格検査を活用した自己理解ワークショップ 12月23日(土) 10:00~12:00

自身の性格タイプの理解からストレスマネジメントを紐解く 世界で最も実施されている性格検査 MBTI により自己理解を深めることで、タイプにあったストレスマネジメントを探求します。

第5回 NVC を活用した感情理解ワークショップ 1月6日(土) 10:00~12:00

ネガティブ感情を理解し、よりよい未来を創造する方法を学ぶ NVC という、共感を持って臨むコミュニケーション手法を通して、ネガティブな感情を創造的に解決する手段を学びます。

第6回 学びを成長に変える内省対話ワークショップ 1月20日(土) 10:00~12:00

リフレクションカードを活用した対話で学びを言語化 リフレクションカードを用いて、全5回のプログラムを振り返ります。他者との対話を通して多層的な自己洞察を促し、学習効果を高めます。

※上記研修に加え 1on1 の事前面談と事後面談を実施し、個人目標の整理とフォローアップを行います。

【参加費】 無料 【対象】 現職教員 【実施方法】 オンライン形式(Zoom) 【募集人数】 30人程度

【講師】 德里政亮氏 (一般社団法人ポリネ 理事、株式会社 BowL 取締役 / 共同創業者)

山城脩人氏 (一般社団法人ポリネ 理事、株式会社 BowL 総務責任者) ほか

※講師の保有資格：産業カウンセラー、公認心理師、MBTI 認定ユーザー、健康経営アドバイザー

【申し込み方法】 下記 URL か QR コードよりお申し込みください。(先着順)

<https://forms.gle/L9umZvU7jo9x5HtC9>

※申込後、入力頂いたメールアドレスに自動返信メールが届きます。



【お問合せ】 教員向けメンタルヘルス・マネジメント研修事務局 (一般社団法人ポリネ)

E-mail : support@poline.or.jp