

株式会社くららぼ ヒューマン研修

もくじ

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. 新入社員研修 ビジネスマナー編 | 10. 安全地帯』とマインドフルネス |
| 2. 新入社員研修 コミュニケーション編 | 11. 自律神経を整える生活習慣 |
| 3. リーダー職研修 | 12. 自己肯定感を高める |
| 4. 内定者研修 | 13. 健康づくりのための睡眠ガイド |
| 5. 全社員向けハラスメント研修 | 14. 人事担当者向け組織のメンタルヘルス対策 |
| 6. 管理職向けハラスメント研修 | 15. 人事担当者向け精神障害者への対応
(発達障害・双極性障害) |
| 7. メンタルヘルス ラインケア研修 | 16. いざという時、焦らずこなす
クレーム・クレーマー対応の基礎知識 |
| 8. 心理カウンセラーがお勧めするセルフケア研修 | |
| 9. 生活リズムと睡眠 | |

1. 新入社員研修 ビジネスマナー編

所要時間:2時間

社会人として成長できるビジネスマナーを実践し、新入社員に対する期待値を学びます。また、昨今問題視されている、ゆとり教育の価値観を社会人としての価値観へ変えてゆくことを学びます。

2. 新入社員研修 コミュニケーション編

所要時間:2時間

自分のタイプを知り、苦手な上司・先輩社員との対処法と自己表現
職場で起こりうる職場内のコミュニケーショントラブルを事前に体感させ、職場
の人間関係を高める聴き方、話し方のテクニックや陥りやすい問題点の指摘と
対処のコツの習得を目的とします。

1.研修コース一覧及び概要

3.リーダー職研修

所要時間:2時間

組織のモチベーションを高めるコミュニケーショントレーニング
部下をしっかりと指導するためには、各部下の個性を見極めた対応が必要となります。今研修では各タイプの部下に合った指導が行えるコミュニケーショントレーニングを行います。ハラスメントと言われないよう褒めるコツ、叱るコツも習得し、年上の部下への対応も行います。

4.内定者研修

所要時間:2時間

学生から社会人へスムーズに移行できるよう、社会人としての意識転換を行い、自立して働くためのマインドを構築します。内定(内々定)から入社まで期間が長い傾向となる中、内定者の段階から企業・組織への帰属意識を植え付け、企業側の積極的なフォローにより内定辞退を防止します。生活のリズムも改めてもらい、自身の健康管理(ストレスと睡眠)がしっかりと行えるようレクチャーします。

1.研修コース一覧及び概要

5.全社員向けハラスメント研修

所要時間:2時間

ハラスメントを起こさない環境・体制をもつ組織を作るためには、社員がハラスメントに対する正しい認識を持つことが必要です。今研修により、社内におけるコミュニケーションの停滞を防ぎ、職場環境が改善され、ハラスメントを未然に防止することを目指します。

6.管理職向けハラスメント研修

所要時間:2時間

ハラスメント研修は、職場の安全を守るために必要なもので、法律でもハラスメント防止策が定められています。管理職として『指導とハラスメント』の明確な違いを把握し、普段の行動や言動を見直し、ハラスメントにならない伝え方のスキルを学びます。

7.メンタルヘルス ラインケア研修

所要時間:2時間

職場におけるメンタルヘルス対策を学ぶ研修です。厚労省データを基に現状を理解し、管理監督者の責任や役割、部下への対応法、相談対応の技術を習得します。うつ病や適応障害の基礎知識、休職・復職支援、自己対処法など実践的な内容を含みます。

8.心理カウンセラーがお勧めするセルフケア研修

所要時間:2時間

ストレスによる心身への影響を理解し、安全配慮義務や自己保健義務の重要性を学ぶ研修です。抑うつや適応障害の症例を通じて早期発見のポイントを知り、呼吸法・睡眠・食事・アサーションなど心理カウンセラー推奨のセルフケア方法を実践的に習得します。

9. 生活リズムと睡眠

所要時間: 2時間

睡眠の重要性を理解し、健康的な生活習慣を身につけるための研修です。統計や事例をもとに、睡眠不足が作業効率や健康へ与える影響を学び、良質な睡眠の条件や改善策、夜間勤務者への対応、睡眠障害の基礎知識までを体系的に習得します。

10. 安全地帯』とマインドフルネス

所要時間: 2時間

心の安定と集中力を高めるためのマインドフルネスを学ぶ研修です。安心して過ごせる「安全地帯」の考え方や具体例を理解し、マインドフルネスの効果や脳への影響を知ります。呼吸法の実践ステップを通じ、日常で活用できるリラックス法を習得します。

11. 自律神経を整える生活習慣

所要時間: 2時間

自律神経の仕組みと乱れの原因を理解し、心身のバランスを整える方法を学ぶ研修です。セルフチェックや生活習慣の改善を通じ、睡眠・呼吸・食事・入浴など日常で実践できるケアを紹介。自律神経失調症の基礎知識も身につけ、健康維持に役立てます。

12. 自己肯定感を高める

所要時間: 2時間

現代の新入社員の特徴を踏まえ、自己肯定感の重要性を学ぶ研修です。自己肯定感の高さをチェックし、低下の原因や特徴を理解します。さらに、受け入れ・許可・感謝など日常で実践できる方法を通じて、前向きな思考と自信を育むスキルを身につけます。

13. 健康づくりのための睡眠ガイド

所要時間:2時間

最新の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」をもとに、年代別に最適な睡眠のあり方を学ぶ研修です。睡眠の基礎知識やメカニズム、生活習慣・環境づくりの工夫を理解し、良質な睡眠の実現と睡眠障害の予防・改善に役立つ知識を身につけます。

14. 人事担当者向け組織のメンタルヘルス対策

所要時間:2時間

職場におけるメンタルヘルスの重要性を理解し、管理監督者としての対応力を高める研修です。ストレスやうつ病、適応障害などの基礎知識を学び、部下への支援や相談対応の実践法を習得します。さらに、採用・面接時の留意点を通じて、心身ともに健全な職場づくりを目指します。

1.研修コース一覧及び概要

15. 人事担当者向け精神障害者への対応(発達障害・双極性障害)

所要時間:2時間

一般に精神障害者は新しい場面や環境への適応に時間がかかる、緊張しやすく疲れやすい作業能率に波があるなどの特徴が指摘されています。

一方で、企業に採用されてから精神障害が判明した方の雇用の継続も大きな課題となってきてています。今研修では「発達障害」、「双極性障害(躁うつ病)」の2つの障害についてその内容や特徴、人事担当者(管理監督者)としての対応について解説します。

16. いざという時、焦らずこなす クレーム・クレーマー対応の基礎知識

所要時間:2時間

1つのクレームの裏には、物言わぬ99のクレームが存在し、消費者保護を逆手にとつて法外な要求をするクレーマーの存在。クレーム対応はうまく解決して当たり前、でも対応はさまざま。担当する方々のストレスは大きく、メンタル面で疲弊する方々も増えています。いざという時、クレーム対応を迅速に落ち着いて対応できるコツをレクチャーいたします。

- ・各カリキュラムを自由に(1日3コースまで)組み合わせることが可能です。
- ・カリキュラムの構成が決まりましたら、お見積りをさせていただきます。

3.キャンセルポリシー

- 受講日の15営業日前まで…なし
- 受講日の14～2営業日前まで…研修料金の50%
- 受講日の前営業日・当日…研修料金の100%

※お客様のご都合により、お申し込み後にキャンセルする場合には、
上記のキャンセル料が発生いたします。

4.お問い合わせ窓口

研修のお問い合わせお申し込みにつきましては以下へ
ご連絡ください。

Mail : info@kura-lab.co.jp

後日お打合せの日程調整のご連絡をさせて頂きます。

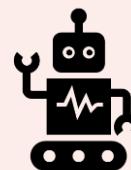
この機会にぜひご検討ください



株式会社くららぼ



Human教育



業務自動化



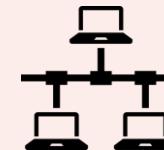
Cloud



Server



IT基礎



NetWork



Development



Security