

埼玉県女性キャリアセンター「働く女性応援講座」
メンタルヘルスマネジメント

<日時>

2020年12月4日（金）10:00～17:00

<場所>

With You さいたまセミナー室

<対象>

県内在住または在勤で、現在働いている女性
※管理職候補を想定した講座内容となります。



<主催>

埼玉県
埼玉県経営者協会

<講座の概要>

メンタルヘルスの基礎知識、メンバーのラインケアの基本、メンタルヘルス事例について知る。

「働き方改革」の一環として、女性活躍推進の活動が広がる中、組織で働き続ける女性が増え続けている一方で、様々な悩みを抱えている方も数多く見受けられます。メンバーや後輩の「いつもと違う」表情や態度に気づき、必要であれば助を求められる関係構築を目指します。

■メンタルヘルスの基礎知識

- ・「いつもと違う」様子に気づく
- ・ストレスと心身の反応、心の反応
- ・注意すべきリスク要因
- ・4つのケア

■心のプロセス

- ・「モチベーションの変化」心のプロセス8段階を知る
- ・自分と周りのモチベーションアップのポイント
- ・心の状態に気づき前に進むために
- ・他者の心に寄り添う

<講師プロフィール>

山岡 正子

プログラマ、PCインストラクターとしてIT業界で経験を積み、1995年プラネックスコミュニケーションズ株式会社に入社。ネットワーク周辺機器メーカーの営業部長、マーケティング部長を経て2001年取締役へ就任しJASDAQ上場を経験。その後、M&A、分社化などによる企業戦略に携わり、2010年プラネックスホールディング株式会社へ人事部長として異動。

2012年より人材開発業界に転身し、“人も組織も活き活き輝き続ける未来”、“生涯現役時代の働き方”をテーマに、様々な角度から働く人たちの活き活きをサポート。「活き活きキャリア作り応援セミナー」、「モチベーション・マネジメントセミナー」を中心に、日本生産性本部、日本経営協会、自治体主催のセミナーや企業研修に活躍の場を広げ現在に至る。キャリアカウンセリングの経験は延べ5,000人以上、プライベートでは、結婚、出産、育児、離婚、介護と様々な壁を乗り越えてきたワーキングマザー。