

管理職のためのセルフケア研修



管理職としての「ストレス」や「責任」に向き合いながら、セルフケアの重要性を理解し、自分にやさしくするスキル（セルフコンパッション）を体得していただきます。

<プログラム例>

	カリキュラム	時間
管理職に求められる「自己管理」とは	【ディスカッション】最近、自分を労ったことは？ ・管理職に特有のストレス要因とは？ 責任・板挟み・孤独・成果プレッシャー ・自分を後回しにしがちな管理職が抱えるリスク ・まずは「自分を整える」ことの重要性（自分が倒れたら誰も守れない）	20分
セルフケアの基本と実践	・セルフケア＝休息・食事・運動だけではない ・感情のセルフチェックと緊張を手放す習慣 ・簡単な呼吸法・身体のほぐし（マイクロセルフケア） 【ワーク】1分呼吸法・ストレッチ体験	30分
セルフコンパッションの考え方	・「自分にやさしくする」とは？ ・自己批判型リーダーになっていないか？ 自己否定は燃え尽きの元 ・セルフコンパッションの3要素	20分
セルフコンパッションを日常で育てる	・実践例①：失敗したときのセルフトークの置き換え ・実践例②：つらい部下指導後、自分へのリセット法 ・忙しい日常でもできる「やさしい声かけ」の習慣化 【ワーク】 自己批判トーク→優しさトークへの言い換えワーク	30分
まとめと行動計画	・本日の学びの振り返り ・「自分を大切にするために」明日からできること	10分
質疑応答		10分
合計		120分

※内容や時間については、お客様のご要望に合わせてアレンジします。

対象者

管理職

講師

社会保険労務士・公認心理師 新美 智美



問合せ先：株式会社教育デザインラボ

✉ niimi@flourish-sr.jp TEL 0562-85-2642