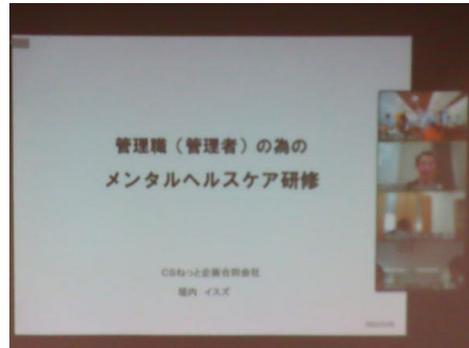


# 某大阪 高齢者住宅・介護事業所・薬局の管理職研修実施



2022年5月20日(金) 13時30分～16時

対面とオンライン方式にて  
35名ご参加

講師 CSねっと企画合同会社  
垣内 イスズ

テーマ 「管理職のための  
メンタルヘルスケア研修」



## 研修内容

- ・ストレスとは何か、ストレス反応の種類
- ・エゴグラムにより自己認識と他者理解
- ・ストレスへの対処方法
- ・ストレスに強い体質作り
- ・怒りへの対処方法
- ・思考の切替により感情を切り替える
- ・感情をコントロールできるリフレーミング
- ・部下や利用者・患者様との対話のための傾聴のコツ
- ・心の健康のために