



ストレスを上手に解消できる人になる! 主任としての安全な 人間関係の距離感の保ち方と ネガティブな感情との付き合い方

※講義時間:190分

**役割を背負いすぎない
人間関係の距離感を保つコツを学ぶ!**

山崎正徳氏 AIDERS 代表
公認心理師／精神保健福祉士

精神科クリニック、EAP(従業員援助プログラム) 機関、カウンセリンググループなどで、ソーシャルワーカー、カウンセラー、コンサルタントとして経験を積み、2017年にAIDERS(エイダーズ)を独立開業。看護師や介護職などの対人援助の職場を中心に、離職や燃え尽き、人間関係のトラブルを防ぐための研修やコンサルティング、カウンセリングなどの支援を行っている。

録画配信

[視聴期間]

オンライン

約2週間

申込2~3日後から
視聴できます。

受講料
(税・送料込)

一般 14,000円 会員 11,000円

※教材:PDFテキスト付(ダウンロード、プリントアウト可)
冊子テキスト(24頁)ご希望の方は別途1,500円

プログラム

1. ストレスとの上手な付き合い方
 - ストレスとは何か ● 嬉しいこともストレスになる
 - ストレスを受けた時に生じる心・体・行動の反応 ほか
2. 主任になるとなぜ人間関係のストレスが倍増するのか
 - 事例1 正義感が強すぎて、主任になって半年でパワハラで訴えられたTさん
 - 事例2 「みんなに好かれる主任でいたい」という思いが強すぎて燃え尽きたSさん ほか
3. 主任としての安全な人間関係の距離感の保ち方
 - 1) パワハラを防ぐ安全な人間関係の距離感を保つコツ
 - パワハラのリスクが強くなる人間関係の距離感
 - 部下への八つ当たりを防ぐための習慣作り
 - 「伝える」と「コントロール」の違いを理解する ほか
 - 2) 役割を背負いすぎない人間関係の距離感を保つコツ
 - 部下の役割や責任を背負いやすい人間関係の距離感
 - 共依存のパターン「世話焼き依存」「役割依存」
 - 「納得させること」と「伝えること」の違いを理解する ほか
4. ネガティブな感情との付き合い方
 - 思考と感情の違いがわからないとストレスが倍増する
 - 抑圧された感情が健康や人間関係に及ぼす影響とは
 - 突然パニックになって消えなくなるほどの苦痛に襲われる理由とは
 - ネガティブな感情と上手に付き合うコツ
 - 「一次的感情」と「二次的感情」 ほか

このセミナーはホームページからのみの受け付けとなります ▶

日総研 17419

検索

関連雑誌

現場実務のスキルアップ!

チームを笑顔に、現場をひとつに!

主任看護師Style

働きがいとリーダーシップ

Web教材
+
実務専門誌
(定期刊行物
会員制)

B5変型判 96頁 オール2色 入会金 3,000円 年間購読料 16,980円(共に税込)

今後の
特集

- 中途採用・社会人経験のあるスタッフの現場適応から活躍までを支援しよう [1-2月号]
- 主任として部署目標の設定にどうかかわる? [3-4月号]
- 部署特性や学習環境事情を踏まえた、タイパに優れた“効率的OJT”の進め方 [5-6月号]
- 現場の看護主任が身につけたい経営的視点・知識と活かし方 [7-8月号]

**セミナー2名以上の同時注文は、
参加者全員が会員価格になります。**

※2名様以上の同時申込の場合、雑誌購読の有無に関わらず
参加者全員が会員価格になります。

日総研のオンラインセミナーは、
個人・施設のご都合で視聴日の調整ができます。

- ① 視聴をスタートする日はお申し込み時にご指定いただけます。
- ② 急な予定が入ったり、なかなかやる気がでない時など、注文日から2カ月は何度でも変更できます。
- ③ 同時に複数受講される際に少しずつずらしたり、施設の研修計画にあわせてりご都合にあわせて3カ月前の日付までご指定いただけます。

お問合せ

TEL: 0120-054977

URL: www.nissoken.com

日総研

検索