



「ストレスマネジメント研修」(看護師向け)

2013年1月25日 9:00-16:45 小阪病院にて

主 催

社会福祉法人天心会 小阪病院

講 師

大阪彩都心理センター 竹田伸子 (臨床心理士)

内 容



1. ストレスマネジメント基礎

- ・ストレス軽減4つの基本・自分のストレス対処法を知る・ストレス対処法の質を上げ、幅を広げるために自分はず何をするか

2. 傾聴スキルの習得 (看護師編)

- ・積極的傾聴の基本・部下の話聴くことの意義について・ロールプレイ

3. 職場環境の把握と分析

- ・エコマップ「私の職場の関係図」・討議/職場で起こっていることの認識と関連づけ

4. 職場ストレスの改善への取り組み

- ・集団精神力動/人は集団ではどう行動するか・解決のための具体的方法を検討
- ・職場ストレスの改善のために何を変えるか・リーダーが抱える共通のジレンマ

