

働く女性のための自己発見セミナー

《プログラム案》

1．労働者をめぐる心の健康問題の現状

知・情・意のバランス
産業構造とストレスの推移

2．ストレス耐性と感性

～ストレスに負ける人、負けない人～
ストレスと職場適応
ストレスと生産性

3．ストレス反応と対処法

～ストレスの受け止め方～
精神面：うつ病、適応障害、パニック障害など
身体面：胃潰瘍、めまいなどの心身症
行動面：遅刻、欠勤、アルコール依存など

4．身体の変化を正しくとらえよう

感情コントロールと行動特性
新しい自己の発見(交流分析を活用して)

5．ストレスとの上手な付き合い方

陽転思考を身につける
自分らしく生きる夢づくり
自分の人間関係を考える
