

— 料金 —

	期間	料金	支払い方法
1年	2,0時間×12回 (計24時間)	¥1,320,000- 税込、交通費別	ご一括、または、分割 (110,000×12回)
2年	2,0時間×24回 (計48時間)	¥2,640,000- 税込、交通費別	ご一括、または、分割 (110,000×24回)
3年	2,0時間×36回 (計72時間)	¥3,960,000- 税込、交通費別	ご一括、または、分割 (110,000×36回)

管理者への事前面談を1時間程度実施後、方向性を定めて準備研修を行い、その後本研修に取り掛かります。
期間中、途中面談と事後面談を管理者及び受講者に対し実施。

Mental Management Office. が行う4つのリスクマネジメント

テーマ/時間	目的/期待できる効果	項目
<p>メンタルリスク マネジメント研修 /2時間×4回</p>	<p>自己を掘り下げ、自己受容力、セルフコーチング力を高めることを目的とした研修 /業務に対するモチベーションを見出し、自らが目標を設定し達成させていく</p>	<p>①目標設定と目標達成 ②自己の利き感覚 ③イメージチェンジの効果 ④自己の認識タイプ</p>
<p>アンガーリスク マネジメント研修 /2時間×4回</p>	<p>適切な感情表現、感情のコントロールを目的とした研修 /穏やかに自己主張ができる人材、環境を作る</p>	<p>①感情とは ②自己主張のタイプ ③自分の感情にフォーカス ④他者の怒りへの対処</p>
<p>コミュニケーション リスクマネジメント研修 /2時間×4回</p>	<p>人間関係におけるストレスやトラブルを軽減させることを目的とした研修 /職場内の風通しをさらに良くし、団結力・連携力の底上げ</p>	<p>①コミュニケーションとは ②自他の違いと色彩心理学 ③色が表すタイプと対応法 ④色でみる人間関係相関図</p>
<p>タイムリスク マネジメント研修 /2時間×4回</p>	<p>時間管理、効果的な時間の活用を目的とした研修 /時間管理を身につけ、業務の時間短縮により時間的余裕を作り出す</p>	<p>①時間認識の確認 ②時間を増やす ③見えないムダに気づく ④効果的な時間活用術</p>

研修カリキュラム例

事例検討とスーパーバイズを取り入れ

推奨期間：1年

1つのリスクマネジメント力を身につける

回数	目的	テーマ	概要
1	メンタルリスク マネジメント 自己理解を深め 業務に対するモチベ ーションを見出し 自らが目標を設定し 達成させていく	自己の利き感覚	物事を捉えるときに働きやすい五感について理解を深め、効果的な取り組みを取り入れる
2		事例検討	事例への対応法をシェアしながら、対応力の向上・チームワーク向上を図る
3		スーパーバイズ	個人に合わせた対応法などをスーパーバイズし、研修の落とし込みを図る。メンタルドック
4		イメージチェンジの効果	イメージの影響力について触れ、苦手意識克服、自己イメージの再構築を測る
5		事例検討	事例への対応法をシェアしながら、対応力の向上・チームワーク向上を図る
6		スーパーバイズ	個人に合わせた対応法などをスーパーバイズし、研修の落とし込みを図る。メンタルドック
7		自己の認識タイプ	何に対してモチベーションを持つのか？理解を深め、セルフコントロールを促す
8		事例検討	事例への対応法をシェアしながら、対応力の向上・チームワーク向上を図る
9		スーパーバイズ	個人に合わせた対応法などをスーパーバイズし、研修の落とし込みを図る。メンタルドック
10		目標設定と目標達成	「目標の立て方」「行動の取り方」の効果的な方法を習得し、業務遂行に活かす
11		事例検討	事例への対応法をシェアしながら、対応力の向上・チームワーク向上を図る
12		スーパーバイズ	個人に合わせた対応法などをスーパーバイズし、研修の落とし込みを図る。メンタルドック

注：メンタルリスクマネジメント研修を選んだ場合

担当講師：中村 元洋

研修カリキュラム例

事例検討とスーパーバイズを取り入れ

2つのリスクマネジメント力を身につける

推奨期間：2年

回数	目的	テーマ	回数	目的	テーマ
1	メンタルリスク マネジメント 自己理解を深め 業務に対するモチベ ーションを見出し 自らが目標を設定し 達成させていく	自己の利き感覚	13	アンガーリスク マネジメント 適切な感情表現 感情のコントロール を身につけ 穏やかに自己主張が できる人材、環境を 作る	感情とは
2		事例検討	14		事例検討
3		スーパーバイズ	15		スーパーバイズ
4		イメージチェンジの効果	16		自己主張のタイプ
5		事例検討	17		事例検討
6		スーパーバイズ	18		スーパーバイズ
7		自己の認識タイプ	19		自分の感情にフォーカス
8		事例検討	20		事例検討
9		スーパーバイズ	21		スーパーバイズ
10		目標設定と目標達成	22		他者の怒りへの対処
11		事例検討	23		事例検討
12		スーパーバイズ	24		スーパーバイズ

注：メンタルリスク・アンガーリスクマネジメント研修を選んだ場合

担当講師：中村 元洋

研修カリキュラム例

事例検討とスーパーバイズを取り入れ

推奨期間：3年

3つのリスクマネジメント力を身につける

回数	目的	テーマ	回数	目的	テーマ	回数	目的	テーマ
1	メンタルリスク マネジメント 自己理解を深め 業務に対するモチ ベーションを見出 し 自らが目標を設定 し達成させていく	自己の利き感覚	13	アンダーリスク マネジメント 適切な感情表現 感情のコントロー ルを身につけ 穏やかに自己主張 ができる人材、環 境を作る	感情とは	25	タイムリスク マネジメント 時間管理力を身に つけ、時間的余裕 を作り出し 個人・チームの業 務遂行力向上を図 る	時間認識の確認
2		事例検討	14		事例検討	26		事例検討
3		スーパーバイズ	15		スーパーバイズ	27		スーパーバイズ
4		イメージチェンジの効果	16		自己主張のタイプ	28		時間を増やす
5		事例検討	17		事例検討	29		事例検討
6		スーパーバイズ	18		スーパーバイズ	30		スーパーバイズ
7		自己の認識タイプ	19		自分の感情にフォーカス	31		見えないムダに気づく
8		事例検討	20		事例検討	32		事例検討
9		スーパーバイズ	21		スーパーバイズ	33		スーパーバイズ
10		目標設定と目標達成	22		他者の怒りへの対処	34		効果的な時間活用術
11		事例検討	23		事例検討	35		事例検討
12		スーパーバイズ	24		スーパーバイズ	36		スーパーバイズ

注：メンタルリスク・アンダーリスク・タイムリスクマネジメント研修を選んだ場合

担当講師：中村 元洋

— 料金 —

2年、3年の契約に感謝を込めて！

	期間	料金	支払い方法
1年	2,0時間×12回 (計24時間)	¥1,320,000- 税込、交通費別	ご一括、または、分割 (110,000×1回+100,000×11回)
2年	2,0時間×24回 (計48時間)	¥2,640,000- ¥2,310,000- 税込、交通費別	ご一括、または、分割 (110,000×1回+95,000×11回) ×2年
3年	2,0時間×36回 (計72時間)	¥3,960,000- ¥3,300,000- 税込、交通費別	ご一括、または、分割 (99,000×1回+91,000×11回) ×3年

管理者への事前面談を1時間程度実施後、方向性を定めて準備研修を行い、その後本研修に取り掛かります。
期間中、途中面談と事後面談を管理者及び受講者に対し実施。