

【オンライン専用研修】

テレワーク下のストレスに対応できる感情コントロール

(研修時間の目安：1時間30分～2時間)

日経 BizGate の調査によると、70.3%の方がテレワークを経験しています。しかし、生産性は下がったという結果が出ています。一方で、ストレスは上がっており、今後も続くテレワーク下では、ストレス対策がとてども大事になってきます。今までの「当たり前」がこれからの「当たり前」ではなくなる時代に、感情が大きく揺さぶられるが増えているのではないのでしょうか？オンライン環境が整わないイライラ、経済的な心配、テレワークでコミュニケーションが取りづらい不安、仕事の効率が悪くなってきた自分への怒り、テレワークで苦勞している自分を理解してくれない家族への悲しさ等、今までにない感情が湧いています。

人は頭ではやることはわかっているけれども、感情がついていけないことがあります。そこで、新しい時代のテレワークという環境下でまずは、感情をコントロールができるようになることをお勧めしています。感情・気持ちのメンテナンスは基盤です。感情のコントロールができれば、仕事などに意欲的に取り組むことができます。

なお、この研修はテレワークを想定しており、オンライン専用の研修となります。時間や内容はご相談の上、決めさせていただきます。オンライン研修は短時間研修をお勧めします。

【弊社のオンライン研修の特徴】

①インタラクティブな研修

一方通行の研修ですと、集中力が続きません。オンラインならではの機能を使って、楽しみながら参加できるように企画します。例えば、投票機能、チャット機能を使います。投票機能を使うと、貴社の現状もリアルタイムで把握することもできます。また、オンラインとはいえ、手作り感も出しながらリアルと同じような体験もお届けします。

②オンライン研修の実績がある講師が担当

リアルの研修とオンラインの研修は共通点もありますが、違いがたくさんあります。その違いを大事にしながら、リアルの研修以上の効果を出すためにはやはり経験が大切になります。弊社の講師は全員オンライン研修を複数回担当した講師ばかりです。

③オンラインのストレスがなくなる導入

弊社の研修では研修スタート時にオリエンテーションを行いますので、最初から抵抗なく研修内容に集中できます。

④どんなシステムでも適応できるようなプログラム

貴社が推奨しているシステムに合わせて、インタラクティブに研修ができる方法をご提案します。

⑤入念な準備・打ち合わせ

オンライン研修実施に当たっては、貴社の現状や環境等を詳しく伺います。テクニカルサポートの体制をは

じめ、入念な準備・リハーサルを行いながら研修目的が達成できるよう打ち合わせをします。弊社が実施したオンライン研修の経験を共有しながら対策を考えることができます。

【研修の効果】

- ①ストレスが溜まりやすいテレワーク下でイライラ・不安等感情のコントロールができるようになります。
- ②感情コントロールができるようになり、テレワーク下でも生産性が向上します。
- ③オンライン研修によるインタラクティブな体験を通して、オンラインの可能性を理解できます。

時間	目次・ねらい	内容
25分	アイスブレイク+オリエンテーション	オンラインの扱い方についてオリエンテーションをしながらアイスブレイクも行います
	1.テレワーク下における生産性とストレス 各自が振返ることができる。 貴社の全体傾向がわかる。	●テレワーク下における生産性 ※投票機能⇒データ共有
		●テレワーク下におけるストレス ※投票機能⇒データ共有
		●感情コントロールが必要な理由
45分	2.怒りの感情と上手に付き合えるアンガーマネジメント 最も強い感情である怒りが生まれる仕組みを理解できる。 テレワーク下における感情コントロール方法がわかる。	●アンガーマネジメントとは
		●怒った経験を振り返り、体験をもとにトレーニング ※ワーク
		●私たちが怒らせている本当の正体は「べき」 ⇒自分の「べき」に気づき、他者との違いを理解する ※チャット機能・グループワーク機能
		●怒りが生まれるメカニズム ⇒自分の怒りはどのように生まれるのか理解することによって扱いやすくなる。
		●衝動のコントロール ※ワーク ⇒衝動的に行動し後悔しないための方法を身に付ける。
		●思考のコントロール ※ギャラリービューによるワーク ・テレワーク下での感情コントロールのための3つのポイント ⇒自分や他者を縛る「べき」に拘り過ぎず許容度を上げる。
		●テレワーク下での感情コントロールのための3つのポイント
30分	3.マイナス感情をためない対処法 ⇒感情にフォーカスした対処	●呼吸法 ※オンライン体験 ⇒シンプルな呼吸法で短い時間ですぐにできる。

	法を体験できる。	<ul style="list-style-type: none"> ●情報から離れる（テレビ・SNS等） <ul style="list-style-type: none"> ・マイナス感情を増やす、揺さぶっている正体は情報
		<ul style="list-style-type: none"> ●笑いの効果と笑えない時の対処法 ※ワーク <ul style="list-style-type: none"> ⇒心理実験をもとにしたすぐに行える方法を身に付ける。
		<ul style="list-style-type: none"> ●話を聴いてもらう効果 ※投票機能 <ul style="list-style-type: none"> ⇒データをもとに話を聴いてもらう効果を理解する。
		<ul style="list-style-type: none"> ●テレワーク上手からまねる <ul style="list-style-type: none"> ・テレワークの工夫チェックリスト
10分	4.まとめ・質疑	<ul style="list-style-type: none"> ●社会人生活で起きる変化（キャリア）
		<ul style="list-style-type: none"> ●ストレスと上手に付き合い、焦らずじっくりイキイキ過ごす

※休憩時間が10分入ります。