

「介護現場での虐待防止」「クレーム対応」にも活用できる感情コントロールを学びたいなら

“出張” アンガーマネジメントセミナー

(1)

オンライン
対応可

ねらい・基本プログラム

アンガーマネジメントは、怒りの感情と上手に付き合う為の心理トレーニングです

「怒り」は人生を壊すことのできる唯一の感情と言われていきます。「怒り」について知り、イライラへの対処法を学ぶことで、コミュニケーションが円滑になり、周りや大切な人とのより良い関係を築くことができます。

(お悩みに応じた内容をご提供することも可能です。)

【標準研修時間 120分】

1. 怒りとは
 2. 問題となる4つの怒り
 3. 私たちを怒らせるものの正体
 4. 怒りが生まれるメカニズム
- 他

- ◆受講対象種別／高齢者：○、障害者：○、児童：○、保健・医療：○
- ◆定員／5～20名程度（オンラインの場合は、20名まで）
※ご相談に応じることできます。

講師

高橋 佳子氏

・一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントシニアファシリテーター

・一般社団法人 日本心療カウンセラー協会 二級心理カウンセラー
・Social Office 代表

長崎市出身。アンガーマネジメントコンサルタント。「怒ったことを後悔しない」「上手に怒れる」職場・家庭・社会になることを目指し、公開講座、企業・団体・学校向け講座を実施。また、フリーアナウンサーとしてプライダル・式典・イベント・TV・ラジオ等、2004年より多くの現場に携わる。「話す仕事」で培ったスキルを活かした、伝わる言葉、わかりやすい表現での講座は「共感できる」「気付きを得られた」「早速実践したい」との声多数。

おススメポイント

私たちは、日々様々な感情に向き合いながら生活していますが、その中でも「イライラ」や「怒り」の感情は、周囲にも伝染し、放置しておくとうつや、クレーム発生の原因へとつながりかねません。

本講座では、まず怒りの感情や性質を見つめなおし、カットなった時の感情を落ち着かせるテクニック等を学びます。

職場のパワーハラスメント対策、介護現場での虐待防止、利用者の方からのクレーム対応にも応用できる講座です。

機能訓練やレクリエーション時間に即実践可能な「安全！楽しい！効果的！」な運動を学ぶ！

“出張” 運動プログラムセミナー

(2)

オンライン
対応可

ねらい・基本プログラム

- 1 機能の維持や認知症の発症予防のために有効な身体活動・運動を、低体力者や高齢者でもできる椅子座位中心の運動プログラムとして学びます。
- 2 利用者のための運動を学びながら、職員の健康促進、ストレス解消にもつなげることができます。

【標準研修時間 120分】

1. 運動した多様な感覚刺激で身体・心・脳がイキイキ！
メディカルフィットネス「e-エクササイズ®」を体験
 - ・運動の必要性と低体力者への運動支援の理論
 - ・職員の健康促進、ストレス解消、メンタルヘルスを考える
2. 機能訓練やレクリエーションに即実践！
 - ・専門的な運動理論から抽出した「e-レク」を体験で学ぶ

注：このメニューは、月・火・木曜のみの対応となります。
直近の希望日の3か月前までにお申し込みください。

講師

松浦 亜紀子氏

健康運動指導士
株式会社e-エクササイズ 代表取締役

運動と健康に関する多数の資格とキャリアをベースに平成22年に生活習慣病罹患率、低体力者、高齢者向けに座位のまま無理なく取り組める身体機能改善プログラム「メディカルフィットネスe-エクササイズ®」を開発。自ら支援と実践にあたり医療現場に導入を提案。多くの患者に症状・機能の改善がみられている。現在は、認知症、精神障害対応プログラムとしても医療現場への普及に努める。

おススメポイント

QOL、ADLの維持と向上に必要な不可欠な運動の3要素「有酸素運動」「筋力トレーニング(レジスタンストレーニング)」「柔軟性トレーニング(ストレッチ運動)」をバランスよく取り入れ「椅子座位中心」で行う運動プログラムの入門編を体験できます。

- ◆受講対象種別／高齢者：○、障害者：○、児童：×、保健・医療：○
- ◆定員／5～60名程度（オンラインの場合は、40名まで）