

# 【若手向け】ハラスメント研修

## ■ねらい

ハラスメントの正しい知識を学ぶことで、パワハラと業務指示・指導の違いを理解します。  
また、店舗配属後から社会人としての厳しさを体感する中で、それを乗り越えるためのストレス耐性およびモチベーション向上の手法を学びます。

## ■テーマ概要

対象：若手

時間：半日（4時間）

人数：20名

## ■カリキュラム一例

### 内 容

#### 1. 正しいハラスメントの知識

##### (1) ハラスメントの基本

- ・職場におけるハラスメント（パワハラ、セクハラ、マタハラ等）

##### (2) 嫌な思いをした、不快に思ったからパワハラとは限らない

- ・パワハラの条件

- ・パワハラの6類型

#### 2. 会社は皆でつくるもの

##### (1) 被害者・加害者にならないために

- ・ハラスメント加害者になるリスク

- ・ハラスメント行為者の責任

- ・情報の見極め

- ・認識のズレ

- ・意味の取り違えに注意

- ・相手に対する思い込み

##### (2) ハラスメントの無い職場作り

- ・事例研究

#### 3. 自分のストレスを知る

##### (1) 自動思考（思考の癖）を知る

##### (2) レジリエンス

#### 4. モチベーションアップ<sup>®</sup>

##### (1) 受け取り方を変える

##### (2) 自己肯定感に向き合う

#### 5. まとめ