

【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 ・認識のずれ ・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 (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