

持続可能ないきいきとした働き方をめざして!

DVD

ワーク・エンゲイジメントから考える ポジティブ・メンタルヘルス

第

1
巻

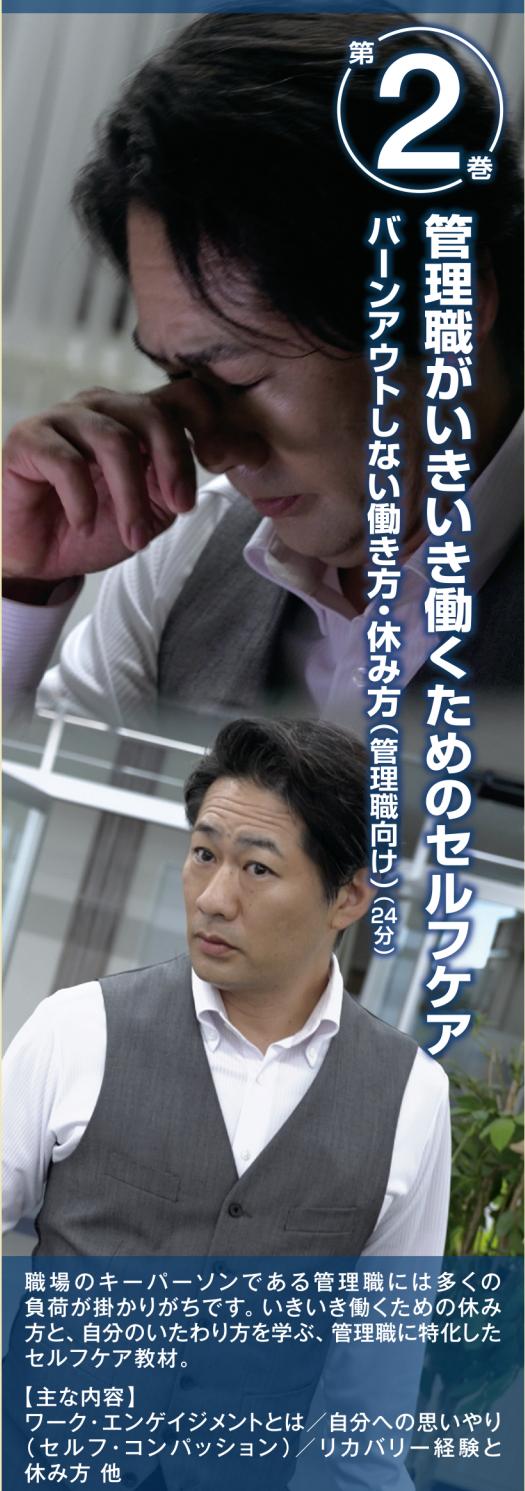
ジョブ・クラフティングで進める
ワーク・エンゲイジメント向上
パフォーマンスを上げるセルフケア(全員向け)(21分)



第

2
巻

管理職がいきいき働くためのセルフケア
バーンアウトしない働き方・休み方(管理職向け)(24分)



第

3
巻

ワーク・エンゲイジメント向上のための
ラインによるケア
ポジティブ・メンタルヘルスを実現する職場づくり(管理職向け)(20分)



メンバーが健康に働き続けるために不可欠な
ワーク・エンゲイジメントを理解し、いきいきを
持続させる対策として、ジョブ・クラフティングを
取り入れた対策を見ていく教材です。

【主な内容】
ワーク・エンゲイジメントとは／ジョブ・クラフティング／リカバリー経験 他

職場のキーパーソンである管理職には多くの
負荷が掛かりがちです。いきいき働くための休み
方と、自分のいたわり方を学ぶ、管理職に特化した
セルフケア教材。

【主な内容】
ワーク・エンゲイジメントとは／自分への思いやり
(セルフ・コンバッショն)／リカバリー経験と
休み方 他

メンバーがいきいき働ける職場をつくるには、
管理職はどのようにすれば良いのでしょうか。
マネジメント・コンピテンシーを中心とした職場
づくりからラインによるケアを紐解く教材です。

【主な内容】
ワーク・エンゲイジメントとマネジメント・コンピ
テンシー／部下への配慮と責任／1on1ミー
ティングの活かし方 他

【DVD】各巻 71,500円(税込)／3巻セット 214,500円(税込)／字幕選択式
【監修】関屋裕希 [東京大学大学院医学系研究科 心理学博士 臨床心理士 公認心理師]

(株)オプチカル 販売課 教育映像係

〒761-0113

香川県高松市屋島西町2484-8

TEL 087-841-1100 FAX 087-841-1101

DVD ◎

研修用動画教材

職場のメンタルヘルス対策シリーズ

[DVD] 各巻 55,000円(税込)

【監修】山本晴義

[医学博士、横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長]



■第1巻 セルフケア 全員編 [全員向け] (36分)

セルフケアとは／ストレスとは／6つのストレス対処法(怒りのコントロール 他)／リモートワークでのストレス対処法

■第2巻 セルフケア 新人・若手社員編 [新人・若手社員向け] (29分)

セルフケアとは／ストレスとは／6つのストレス対処法(マイナス思考からプラス思考へ 他)／リモートワークでのストレス対処法

■第3巻 管理職のためのラインケア [管理職向け] (27分)

ラインによるケアとは／部下の不調への気づき方と対処方法／職場環境等の改善とは／リモートワークでのラインケア

イキイキ働くためのコミュニケーション・シリーズ

職場のコミュニケーション・スキル

[DVD] 各巻 66,000円(税込)

【監修】関屋裕希 [東京大学大学院医学系研究科 心理学博士 臨床心理士 公認心理師]

■第1巻 アンガーマネジメント

上手な怒りとの付き合い方 (23分)

「怒り」は自分の大事なものが傷つけられているサイン／「怒り」の感情との付き合い方／大事なものを守る4つのステップ／自分の「怒り」のツボを知る 他



■第2巻 アサーション

上手な気持ちの伝え方 (25分)

4つの自己表現タイプ／アサーティブなコミュニケーション・スキル(傾聴力、質問力、DESC法)／テレワークのコミュニケーション 他



イキイキ働くためのコミュニケーション・シリーズ

心理的安全性

[DVD] 各巻 66,000円(税込)

【監修】関屋裕希 [東京大学大学院医学系研究科 心理学博士 臨床心理士 公認心理師]

■第1巻 心理的安全性の高め方

～リーダー向け～ (33分)

心理的安全性とは？／人間関係のリスクとは？／心理的安全性の出発点／心理的安全性の高め方(日常的な対応、会議、問題が起きた時)



■第2巻 心理的安全な職場をめざして

～メンバー向け～ (30分)

心理的安全性とは？／対人関係のリスクとなる4つの不安／心理的安全性の出発点／心理的安全性をあげるための5つの方法(挨拶プラスワン、傾聴力 他)



[お取り扱い代理店]

(株)オプチカル 販売課 教育映像係

〒761-0113 香川県高松市屋島西町2484-8

TEL 087-841-1100 FAX 087-841-1101

E-mail : info@optical.jp https://www.optical.jp

シン・職場のハラスメント

[DVD] 各巻 71,500円(税込)

【監修】金子雅臣 [職場のハラスメント研究所 所長]



■第1巻 パワーハラスメント編

～その言動、なぜパワハラ?～ (21分)

パワハラの定義と6つの類型／事例 細かすぎる上司／事例 物言わぬ上司／事例 CCメールがパワハラ?／事例 同僚からの嫌がらせはパワハラ? モラハラ?

■第2巻 セクシュアルハラスメント編

～「そんなことぐらい」がセクハラに～ (25分)

セクハラの定義、対価型セクハラと環境型セクハラとは／事例「頭ポンポン」はセクハラ?／事例 疑似恋愛型セクハラ／事例 この服、セクハラ?／事例 アンコンシャスバイアスとセクハラ／事例 宴席とセクハラ



マルっとわかる！職場のハラスメント

～パワハラ、セクハラからモラハラ、カスハラまで～ (34分)

[DVD] 各巻 71,500円(税込)

【監修】金子雅臣 [職場のハラスメント研究所 所長]



パワハラ 暴言によるパワハラ、LGBTQのアウティング／セクハラ 肩もみ、疑似恋愛、不倫自慢、アンコンシャスバイアス／マタハラ 状態への嫌がらせ型 制度等の利用への嫌がらせ型／カスハラ B to B・モラハラ上司による体形へのいじり

カスタマー・ハラスメント

[DVD] 各巻 71,500円(税込)

【監修】金子雅臣 [職場のハラスメント研究所 所長]

■第1巻 企業に求められる
カスタマー・ハラスメント対策 (36分)

カスハラ発生!／カスハラとは?(定義、類型 ほか)／カスハラの判断ポイント／現場での初期対応と予防対策／不当クレームへの対応(電話、無断撮影ほか)／下請けへのカスハラ(B to B)／組織としての対応

■第2巻 公務職場の
カスタマー・ハラスメント対策 (33分)

カスハラ発生!／カスハラとは?(定義、類型 ほか)／カスハラの判断ポイント／現場での初期対応と予防対策／不当クレームへの対応(電話、無断撮影ほか)／組織としての対応

[お取り扱い代理店]

(株)オプチカル 販売課 教育映像係

〒761-0113 香川県高松市屋島西町2484-8

TEL 087-841-1100 FAX 087-841-1101

E-mail : info@optical.jp https://www.optical.jp

[申込書]

タイトル	価 格	数 量	貴所名	
			部署名	ご担当
			送付先 〒	
			TEL	FAX
合 計				