

プロジェクト現場でのメンタルサバイバル術【会場】 (4124260)

本研修では、メンタルヘルスの課題を、個人として、プロジェクトとして、そして会社組織としての観点より深掘りし、その対処法を探っていきます。

開催日時	2024年11月28日(木) 10:00-17:00会場
カテゴリー	業務遂行スキル 専門スキル
DXリテラシー	How(データ・技術の活用)：留意点
講師	永谷裕子 氏 (株式会社アスカプランニング 代表取締役社長) PMP、MBA、工学博士 北海道大学大学院非常勤講師 グローバル・プロジェクトマネジメントのコンサルタント、 研修講師に従事 野尻一紀 氏 (キンドリルジャパン・テクノロジーサービス株式会社) PMP、一般社団法人プロジェクトマネジメント学会 メンタルヘルス研究会代表、一般社団法人PMI日本支部 ソーシャルPM研究会代表。 金融機関向けパッケージソフトウェア開発・地方銀行・クレジットカード・生命保険会社のお 客様システム開発／運用管理のプロジェクトマネジメントに従事、プロジェクト現場のウェル ビーイングやプロジェクトマネジメントでの社会貢献について実践研究を継続。
参加費	J U A S 会員/ITC：35,200円 一般：45,100円 (1名様あたり 消費税込み、テキスト込み) 【受講権利枚数1枚】
会場	※2024年4月より移転しました※一般社団法人日本情報システム・ユーザー協会 (NBF東銀座ス クエア2F)
対象	ITプロジェクトに携わる実務者 中級
開催形式	講義
定員	25名
取得ポイント	※ITC実践力ポイント対象のセミナーです。(2時間1ポイント)
ITCA認定時間	6

主な内容

■受講形態

会場のみ(オンラインなし)

■テキスト

当日配布

■開催日までの課題事項

特になし

多くの企業が従業員のメンタルヘルス改善に向けて様々な取り組みを行っていますが、いまだメンタルな問題を抱えているIT技術者が減ってはいないのが実情です。

納期、品質、予算などの制限下で成果を出さなければいけないプロジェクトを成功に導くにはプロジェクト実務者のメンタル面でのウェルビーイング(メンバーが満足な状態の維持)が欠かせません。

本研修では、メンタルヘルスの課題を、個人として、プロジェクトとして、そして会社組織としての観点より深掘りし、その対処法を探っていきます。

◆主な研修内容：

- 1 IT技術者のメンタル不調の実態
 - 1.1 ストレスの仕組み
 - 1.2 ストレスマネジメントとは
 - 1.3 日本のメンタル不調の実態
 - 1.4 プロジェクト現場はストレスフル

2. セルフケア（本人として）のストレス対処法

2.1 レジリエンス（回復力、再起力）

2.2 アンガーマネジメント

2.3 マインドフルネス

【演習1】 “事例：プロジェクト現場でのレジリエンス”

こんな場面であなたなら、どう対応しますか？

3. ラインケア（プロジェクトリーダーとして）のメンタルヘルス対処法

3.1 リーダーとしてメンバーのメンタル不調予兆の見抜き方と対処法

3.2 プロジェクト・メンバーのウェルビーイングマインドを養うチームの創り方

3.3（企業として）復職支援

【演習2】 “事例：プロジェクト現場でのメンバーのメンタルケア”

こんな場面で、リーダーとして、どう対応しますか？

4. 欧米の企業から学ぶプロジェクト実務者のメンタルヘルスの取り組み

4.1 プロジェクトマネジャーのメンタルヘルスを支援する取り組み

5. 個の時代への挑戦とメンタルヘルス

5.1 もう会社には頼れない。今必要な個の力とレジリエンス

5.2 日本人の個の力の挑戦