

## メンタルヘルス研修メニュー

以下は概ねの所要時間です。その都度打ち合わせをさせていただきます。

### 『 ラインケア 』

- ① 1. 5H (+メンタルチェック表)
- ② 2H (①+休憩+アサーション)
- ③ 2. 5H (②+傾聴練習)
- ④ 3H (③+事例検討)

### 『 セルフケア 』

- ① 2H
- ② 2. 5H (①+実技・ロールプレイ)