

～生き生きとした職場づくりのために～ 自分自身のメンタルヘルスとアンガーマネジメント講座

日時 平成28年 **11月17日(木) 13時～17時**

会場 広島商工会議所 2階 202号室
広島市中区基町5-44 ※駐車場・駐輪場はありません。

対象 自分自身のストレス・怒りをコントロールしたい方

参加料 会員(広島商工会議所) 5,140円、一般 10,280円
※テキスト代・消費税を含みます。

申込方法

参加申込書によりFAXまたは郵送にてお申込みください。講座実施日の2週間前より順次、受講証と請求書を参加者にお送りいたします。ご送付いたします請求書及び振込用紙により、指定期日までに本所あて参加料をお振込みください。※会場定員数に到達次第、申込受付を終了いたしますので、お早めにお申込みください。

講師

ソーシャルスキル・プログラム

代表 人材活性コンサルタント

吉田 真知子 氏



◆プロフィール◆

大谷女子大学卒業後、住金物産(株)入社。営業事務を担当後、フリーアナウンサーに転身。その後、話し方・コミュニケーション研修を開始。2003年に産業カウンセラー、2004年キャリアコンサルタントの資格を取得以降、企業・自治体等における人材開発の活動に入る。2007年からは中央労働災害防止協会メンタルヘルス推進支援専門家として、事業所における心の健康管理のコンサルティングやカウンセリングを担う。2009年厚生労働省国家検定キャリア・コンサルティング技能士認定。現在は人材活性コンサルタントとして、「各所における人材の活性」を目標に掲げ、ビジネス・教育・文化・地域の多分野において、年間約180回の講演・研修・コンサルティングを行っている。2015.4 著書『人を育てる人が育つ“YES 職場”の創り方 ～私たちの組織を育て続ける☆小さなメソッド～』（ギャラクシーブックス×Amazon)を上梓。

1.ウォーミングアップ

- ①アイスブレイク
- ②身体を動かし脳を活性化

2.メンタルヘルスの基礎知識

- ①心の病は身近な問題であること
- ②最近の心の病の傾向とは

3.ストレス・心の疲れとは何か

- ①良いストレスと悪いストレス
- ②レジリエンス(回復力)の概念
- ③ストレスを上手く活用する考え方を持つ

4.ストレスの原因と対処

- ①ストレスチェック
- ②ストレスホルモンについて学ぶ
- ③脳疲労を防ぐには

5.セルフコントロール力を高めるには

- ①身体的ケア(食生活・睡眠のポイント、呼吸法)
- ②社会的支援のケア(職場の人間関係の充実)
- ③考え方のマネジメント(自己理解・認知的ケア)

6.私のアンガー【怒り】と上手なおつきあいをするには

- ①怒りの対処術を身に付ける
- ②怒りにくい心の体質改善に取り組む
- ③怒りにくい身体の体質改善に取り組む

7.ポジティブ感情の醸成

- ①ポジティブ感情をストレス対策に活かす
- ②ポジティブ感情を形成する4つの方法

8.まとめ

お問合せ・お申込先

広島商工会議所 中小企業振興部 人材開発チーム 沼田
〒730-8510 広島市中区基町5-44
TEL(082)222-6691 FAX(082)222-6006
E-mail:hiroshima@hiroshimacci.or.jp

FAX 082-222-6006 自分自身のメンタルヘルスとアンガーマネジメント講座 参加申込書

会社	名称			
	所在地	〒 -		
	TEL	() -	FAX	() -
	ご担当	※ご記入がない場合、参加者に受講票・請求書を発送いたします		
	業種			
備考	会員(広島商工会議所) ・ 一般(該当を○印)			

氏名	所属部署	役職
参加料(@ 円) × (名) = (¥ 円)		