

# 弱みを強みに変えるセルフマネジメント講座

ストレスの仕組みと自己のクセを知り、上手に対処することで、困難な課題に立ち向かい問題解決力のスキルを身につけることができます。自身にとって最良の対処方法を学び、習慣化することで、コントロール力を高めていただきます。

**日時** 令和元年 **10月16日(水)** 13:30~17:00

**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** 一般社員、管理職候補者、管理職、経営者、  
セルフマネジメントを学びたい方など

**参加料** 会員(広島商工会議所) 5,240円、一般 10,480円  
※テキスト代・消費税(10%)を含みます。

**申込方法** 本申込書によりFAX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送付いたしますので、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

**ピースマインド・イーブ(株)**  
EAPスーパーバイザー  
主席研究員  
**瀬戸山 聡子** 氏



### ◆プロフィール◆

大学卒業後、一般企業に就職。人事部門にて採用・早期退職・人財教育関連業務を担当する中で勤労者への心理支援に興味をもち産業カウンセラーを取得。

その後、心理系大学院に進学し臨床心理学を学び、修了後臨床心理士を取得。さらに成人発達とストレス対策をテーマに研究を続け、2013年に博士(学術・心理学)を取得。現在はピースマインド・イーブ株式会社にて、EAPスーパーバイザー(心理職)および研修講師、主席研究員(研究職)として活動中。

【資格】公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会臨床心理士  
社団法人日本産業カウンセラー協会産業カウンセラー  
国際EAP協会認定国際EAPコンサルタント(CEAP)

～ストレスの仕組みを理解し、弱みを強みに変える～

◆職場でちょっと気になることは？  
◆なぜセルフマネジメントが大切なのか？

①ストレスマネジメントの基本  
-ストレスに対する正しい理解と、自分の特性に気付く

- ・ストレスを「知る」
- ・ストレスに「気づく」
- ・ストレスに「対処する」

②自分に自信をつける  
-自分のリソース(資源)に気づく

- ・リソースワーク
- ・褒める・褒められる 3ステップ

③柔軟な物事の捉え方を身につける  
-自分のクセに気づき、柔軟な物事の捉え方ができるようになる

- ・物事の捉え方のクセに気づく
- ・物事の捉え方を変える

④自分の強みを伸ばす  
-上手くいったことにフォーカスする

- ・解決思考アプローチ

**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課 田上(たがみ)  
〒730-8510 広島市中区基町 5-44  
TEL(082)222-6691 FAX(082)222-6006  
URL:[https://www.hiroshimacci.or.jp/training/business\\_school/](https://www.hiroshimacci.or.jp/training/business_school/)

FAX 082-222-6006 弱みを強みに変えるセルフマネジメント講座 参加申込書 (HP)

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)		

※本申込書にご記入いただきました情報は、本事業における本人確認、参加者名簿・参加料請求書・受講証の作成、本所からの各種連絡・情報提供のために使用いたします。