

対象：若手・中堅社員

業務をスムーズに進めるためのストレスコントロール講座

ストレス社会と言われる現代において、心と身体の健康・仕事のモチベーションを保っていくためには、ストレスをコントロールすることが大切です。日常におけるストレス対処のちょっとしたコツや、ストレスと上手に付き合っていく心構えなどが、自分の仕事キャリアだけでなく、組織の発展にもかならず役立つものになります。忙しい日々の中から立ち止まって、自身の状態を俯瞰し、自分らしいストレスコントロールスキルを磨いていきましょう。

日時 令和5年2月16日(木) 13:30~17:00 **場所** 広島商工会議所 会議室

受講料 広島商工会議所会員 8,800円 一般 17,600円

(税込) ※1人あたり、テキスト代、消費税10%を含む

(広島市中区基町5-44)
※駐車場・駐輪場はありません

講師

ソーシャルスキル・プログラム合同会社

代表 人材活性・チームコンサルタント **吉田 真知子氏**

◆プロフィール◆

大学卒業後、住金物産株式会社に勤務。その後フリーアナウンサーに転身。式典・コンサート等のMCとして活動。2000年より話し方研修を開始。産業カウンセラー、キャリアコンサルタントの資格を取得以降、企業・自治体・大学・教育機関等における人材開発の活動に入り、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ーディネーターやカウンセリングも担う。個々人の持つ個性と可能性を活かした参加型プログラムを得意とし、現在では各階層でのマネジメント研修をはじめ、人材育成研修・組織開発研修を数多く行う。



カリキュラム

- 1.セルフコントロール上手になろう
環境の変化と期待される役割の変化
ストレスの概念について
レジリエンス（復活力）がポイント
- 2.セルフコントロールの3つの柱
からだづくりの健康【フィジカル】
つながりの健康【人間関係】
考え方の健康【認知】

- 3.より良く生きる“ワタシマネジメント”
私のストレス傾向を知る
アンガーマネジメント
コミュニケーションマネジメント
- 4.職場におけるメンタルヘルスの高め方
ポジティブ習慣を身に着ける
仕事における3つのストレス対処力
幸福ホルモンの活用・思い込みを変える

【新型コロナウイルス感染予防対策について】

マスクの着用や消毒液の設置、換気、ソーシャルディスタンス等の対策を講じます。また、グループワークを控え、スクール形式で実施予定です。なお、感染拡大の状況により講座内容は一部変更になる可能性があります。

申込方法


- ①裏面の申込書に必要事項をご記入の上、FAX(082-222-6006)にてお申し込みください。
 - ②講座実施日の2週間前より、「受講証」「請求書」「振込用紙」を送付いたします。
 - ③請求書に記載の期日までに、受講料をお振込みください。(振込手数料はご負担ください。)
- ◇会場定員数に到達次第、申し込み受付を終了いたします。
受付終了の際はホームページ(https://www.hiroshimacci.or.jp/training/business_school/)でお知らせいたしますので、お申し込み前にご確認ください。

【申し込み後の受講取消について】

受講を取消される場合は、必ず開講日前日(17:00)までにご連絡ください。それ以降は、受講料の返金はいたしかねます。お振込みがまだの場合でも全額負担となりますので予めご了承ください。

お問合せ先

広島商工会議所 中小企業振興部 人材開発課 担当:浅原
TEL(082)222-6691 FAX(082)222-6006
URL:https://www.hiroshimacci.or.jp/training/business_school/


FAX 082-222-6006

人材開発課ビジネススクール担当宛

業務をスムーズに進めるためのストレスコントロール講座(2/16) 参加申込書 (HP)

会社名			広島商工会議所会員 ・ 一般 (該当を○印で囲んでください)	
	〒		業種	
所在地				
連絡先	TEL()	-	FAX ()	-
担当者	氏名			役職 部署
	Email	@		

(ふりがな) 受講者名		所属部署	役職	性別
①				
②				
③				
④				
⑤				
⑥				
⑦				
⑧				
受講料	@	×	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・情報提供に使用する他、講師および講師所属企業に提供する場合がございます。
 ※講座の中止または延期の場合は、担当者宛てにご連絡いたします。