

ストレスとうまく付き合う「攻めのメンタルヘルス」とは？

メンタルタフネス研修 ～ビジネスパーソンとしてのメンタルケア～

開催日：2017年7月25日(火) 10:00～16:45

会場：りそな総合研究所 東京本社セミナールーム

講師：(株)インソース 専任講師 **高橋 百代** 氏

略歴：

1991年、キューピー(株)に入社。本社営業本部に配属され、商品開発、マーケティングおよび販売促進、営業管理業務に従事した後、営業所へ異動。営業職として販促ツールの製作のほか、クレーム対応などにも携わる。その後、東証一部製薬メーカーへの転職を経て、法人向けソフトウェア開発・販売会社に入社。新規顧客への営業を担当し、営業部長に昇進してからもプレイングマネージャーとして、常に社内売上高トップを維持する。2008年に独立し、翌年から(株)インソース講師として登壇。営業研修をはじめ部下指導研修、メンタルヘルス研修と幅広い分野で活躍中。

特色

2015年12月、労働者数50人以上の事業主に対してメンタルヘルス対策が義務化され、各企業で様々な取り組みがスタートしました。それに伴い、従業員一人一人がストレス耐性を高め、心身を健康に保つ「セルフケア」の重要性も高まっています。

本セミナーではグループワークを交えて、ストレスとは何かを理解し、それに負けないメンタルの保ち方やストレスへの向き合い方、さらに、成果を出すためのセルフマネジメント法、周囲との協調の仕方など、心身に負担をかけずに業務を進めていくための具体的なノウハウを学んでいただきます。

カリキュラム

録音・録画はご遠慮下さい。

1.メンタルタフネスとは？

- (1)メンタルタフネスという考え方
- (2)ストレスとストレッサー
- (3)ユーストレスとディストレス
- (4)成長のために必要なストレス

2.ストレスの現状を考える

- (1)ストレスに関する調査結果
- (2)ストレスがたまる要因
- (3)自分にとってのストレス要因を整理する
- (4)ストレスの程度と仕事への影響
- (5)ストレス反応

3.タフになるためのエネルギー

- (1)自分のメンタルタフネスを知る
- (2)どのようにして「よい状態」を保つか？
- (3)エネルギーの管理が重要
- (4)メンタルタフネスを高めるための4つのエネルギー
肉体のエネルギー 情動のエネルギー
頭脳のエネルギー 精神のエネルギー

4.メンタルタフネスを高める

- (1)考え方を切り替える
- (2)ストレスに向き合う
- (3)成果を作り出す8つの要素

5.タフになるための思考と行動～自分自身を変える

- (1)自動思考と考え方のクセ
- (2)ポジティブに考える
- (3)コミュニケーション力を高める
- (4)リラックスを心がける

【参考】ストレス・コーピング～ストレスコーピングとその種類

6.エンロール・マネジメント～他者を巻き込む

- (1)気持ちのよいあいさつ！～他者を巻き込む雰囲気作り
- (2)相手を好きになる
- (3)コミュニケーションにおける「印象」
- (4)困った時に誰に相談するか

7.自分を肯定しよう

8.まとめ

参加申込書 (*個人情報取扱いに関して「私は貴社の個人情報に関する利用目的を確認、同意の上、申込みをします」) 受講料：会員...23,760円 一般...31,320円
(参加者1名様、消費税等・テキスト代を含む)

7/25(火) メンタルタフネス研修～ビジネスパーソンとしてのメンタルケア～ 【FAX .03-3699-6629・6729 りそな総合研究所 行】

貴社名				区分	MS・会員・一般	会員番号		
所在地	〒			連絡担当者	部署・役職			
					ふりがな			
					氏名			
業種(具体的に記入してください)				E-Mail				
TEL	()	FAX	()	取引店	支店			
参加者 ()内にふりがなをご記入ください。	氏名	()	部署	役職				
	氏名	()	部署	役職				
	氏名	()	部署	役職				
当社使用欄	替 / 振 (会・個)	入力日 /	発送日 /	受講料	円	作成日 /	発送日 /	同・別

会員の方：入会時にご選択いただきました「口座振替」あるいは「お振込み」のどちらかのお支払い方法になります。【お問い合わせ先】
一般の方：受講票とともにご請求書をお送りいたします(原則)。セミナー開催前日までにお振込みください。03-5653-3951
*キャンセルはセミナー開催前営業日の17時までにご連絡ください。それ以降のキャンセルは、受講料全額をいただきます。なお、参加申込みが少数の場合や講師の病気等により、開催を中止させていただく場合があります。研修担当(Ⓜ)