

～管理職・現場マネージャーの自己変革講座～人を動かす対人関係構築力とメンタルタフネス強化

新企画

会場
(東京)

1日

グループ
ワーク

開催形式	日時	受講料（1名様、消費税・資料代込）
会場開催（東京）	2024年9月9日(月) 10:00～17:00	特典利用可 会員 26,400円／一般 34,100円

対 象	管理職・現場マネージャー・リーダーの皆さま向け	内 容
講 師	(株)アタックス 執行役員 シニアパートナー 中小企業診断士 産業カウンセラー きたむら しきこ 北村 信貴子 氏	
目指す ゴール	・部下を育て、個人の成長と組織成果を上げる管理職になることを目指します。 ・自己を客観視しメンタルタフネスに必要な思考と行動を学びます。	

1. オリエンテーション

・管理職にいつも心がけて欲しい日常の心得

2. 対人関係構築力が組織においていかに大切か！

・「労働者の悩み・心の病」の原因(対人関係)

・組織活力の原動力となるキーワード

3. 対人関係を良好にする「アサーションスキル」

・タイプ別判定【演習】

4. 自己を客観視する(キャリアの振り返りとストレスマネジメント)

・メタ認知(客観視)の必要性

5. 時間管理と「増減除付」シートによる時間の資源配分健全化

・自己の行動を変革する「増減除付」シートの作成

6. まとめ