



新社会人、若手社員のための メンタルタフネス強化研修

近年の傾向として、新人・若手社員のストレス耐性が特に低いと言われ、若手の早期退職やメンタル不調が問題となっています。仕事にストレスはつきものですが、メンタルタフネス(=ストレスに対する耐性)を鍛えることで、柔軟に受け止め自分の中でコントロールできるようになります。この研修では、ストレスに対処する様々なアプローチ方法を学び、意識的にポジティブな自分をつくることを目指します。

日時 令和5年4月21日(金) 9:30~16:30 6時間

会場 福井県中小企業産業大学校 (住所・地図・連絡先は裏面参照)

受講料 22,000円(消費税込)

対象者 若手・新入社員 職業生活を充実させたい方 ストレスを溜めない習慣を作りたい方

定員 25名

講師



やまだ ようこ

山田 容子 氏 株式会社ビジネスプラスサポート 人財育成プロデューサー

大学卒業後、大型重機メーカーの営業、ソーシャルワーカー、学習塾経営を経て人材育成会社に勤務。人材育成トレーナーとして、ビジネスマナーをはじめ、コーチング、心理学、メンタルヘルスなどの分野で活躍の場を広げる。同志社大学大学院総合政策科学研究科にて、発達障害を持つ方の就労について研究を行っている。(株)ビジネスプラスサポート 人財育成プロデューサーとして、現在に至る。

プログラム

※都合により、内容の一部が変更になる場合がございます

■ 入社から今日までを振り返る

- ・ 社会人生活で学んだこと
- ・ 自分がやりたい未来像を描く
- ・ 仕事の成果のベースは健康管理

■ 心の健康とストレスについて

- ・ 心の健康に必要な3つの条件
- ・ ストレスの要因とメカニズム
- ・ 新入社員・若手社員に多いストレス要因とは
- ・ ストレス反応の様々な形態と気づき方
- ・ 自分にとってのストレス要因の整理

■ 認知(事象を判断・解釈)について知る

- ・ 認知が歪むときはどんなとき?
- ・ 誰にでも起こり得る認知の歪み傾向を知る

■ セルフケアとストレスコーピング

- ・ ストレスからしなやかに自分を守る3つの方法
- セルフケア① 食と睡眠の質向上
- セルフケア② 呼吸法
- セルフケア③ 肯定的な見方、とらえ方

■ 人間関係をポジティブにとらえよう

- ・ 人間関係での困りごと
- ・ 他人と自分の違いを受け入れる
- ・ 受け取り方は自分次第
- ・ アサーティブなコミュニケーション
- ・ 相談で支え合い育ちあう

■ これから自分ができること

- ・ 今日からの行動宣言

お申し込み合せ先

中小企業産業大学校
 (公益財団法人ふくい産業支援センター人材育成部)
 〒918-8135 福井県福井市下六条町 16-15
 T E L : 0776-41-3775
 E-mail : manabi@fisc.jp

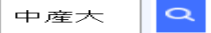
FAX : 0776-41-3729

下記申込書に必要事項を記載の上、送信ください

<https://www.fisc.jp/fiib/>

ホームページからお申込みできます

研修の詳細情報や、各種補助金制度、
 研修施設貸出しについてもご案内しています。



研修会場

福井県中小企業産業大学校 (福井県福井市下六条町 16-15)



自動車をご利用の場合

北陸自動車道「福井 IC」より約 10 分

バスをご利用の場合

○京福バス

JR 福井駅西口ロータリー5 番のりば 羽水高校線 約 15 分

「福井厚生病院」下車 徒歩 2 分

○フレンドリーバス(無料)

JR 福井駅東口ロータリー フレンドリーバスのりば 約 15 分

「生活学習館(ユー・アイふくい)」下車 徒歩 2 分

研修受講について

- お申込み受付から3営業日以内に「受講受理および受講料振込」について、また、開講日の1週間前に「受講決定通知」を申込責任者宛てにE-mailでお知らせいたします。
- 開講日の1週間前までに受講料を指定の口座にご入金ください。振込手数料は貴社にてご負担をお願いします。
- 県内外、企業規模を問わずお申込みいただけます。研修によっては、講師の希望により、経営コンサルタント等の士業の方の受講をご遠慮いただく場合がございます。
- 定員を超える申込みがある場合、「キャンセル待ち」扱いとさせていただきます。
- 受講のキャンセルは受講決定通知をお送りする前（開講日の1週間前）までにご連絡ください。受講決定後のキャンセルはご遠慮ください。
- やむを得ない事情が生じた場合、日時、テーマ、内容などは事前告知なしに変更させていただく場合がございます。また、諸般の事情により、開催を中止させていただく場合もございますので、予めご了承ください。中止・延期等の大きな変更については、事前に申込責任者宛てに連絡いたします。
- 研修中の録画・録音・写真撮影、携帯電話や個人パソコンの使用はご遠慮ください。また、館内は禁煙ですので、ご協力をお願いいたします。
- ご記入いただいた個人情報につきましては、研修の運営に必要な事務連絡、研修サービス向上のための統計データ、中小企業産業大学校からの研修・施設貸出情報のご案内以外の目的では使用いたしません。

研修 No.16 新社会人、若手社員のためのメンタルタフネス強化研修 申込書

必要事項をご記入の上、切り取らずにそのままFAX (0776-41-3729) してください

ふりがな		年齢・性別		男・女	所属・役職 (担当業務)	
受講者名		年齢・性別	歳	男・女	所属・役職 (担当業務)	
ふりがな		年齢・性別		男・女	所属・役職 (担当業務)	
受講者名		年齢・性別	歳	男・女	所属・役職 (担当業務)	
ふりがな		年齢・性別		男・女	所属・役職 (担当業務)	
受講者名		年齢・性別	歳	男・女	所属・役職 (担当業務)	
企業名					TEL	— —
所在地	〒 —				FAX	— —
業種	1. 製造業 2. 卸売業 3. 小売業 4. サービス業 5. 建設業 6. その他()					
代表者	役職	氏名				
申込責任者	所属・役職	氏名			e-mail ※必ず記載ください	

※ご記入いただきました連絡先に研修案内等をお送りすることがあります。