令和５年度 長崎県職員研修のご案内
（希望制研修）

ストレス マネジメント研修

～ストレスに負けない心と働きやすい職場環境のために～

オンライン研修

日程 令和5年10月19日（木）

時間 9:00～17:00

会場 通知時にお知らせいたします
・各振興局会議室
※受講者数が少ない振興局については本庁での御受講となります。

お勧めしたい職員

1. メンタルヘルス分野に関心があるが、何から学べば良いか分からない人
2. 職場でストレスを感じる人、ストレスを与えないよう気を付けたい人
3. コミュニケーション上のストレスを軽減し、仕事のパフォーマンスを向上させたい方

習得を狙いとする能力要素

❖ 研修カリキュラム

1. ストレスへの基本理解
2. 心の健康づくりと人付き合い
3. 心のマネジメント
4. 心のひとやすみ

❖ 研修のポイント

1. 自律的・主体的に行動するマインドの醸成に必要な自己基盤力を高めます。
2. 心の回復力を高めて健康な心づくりを支援し、職場内コミュニケーションを活性化します。
3. 組織内外における人との関わりを円滑にするためのコミュニケーションスキルを習得します。

担当講師

鷺本　晴香
（さぎもと　はるか）

講師プロフィール
アパレル会社、企画マーケティング会社を経て、アパレル企画デザイン会社を設立し、国内外で事業展開を行う。
同時期、コミュニケーション心理学とも言われるNLP心理学に出会い、トレーナー資格を取得。資格取得を機に人材育成事業を開始し、研修講師としても活動を開始。

【関連資格】
米国認定NLP心理学トレーナー
産業カウンセラー
厚生労働省THP心理相談員
LAB言語プロファイル・プラクティショナー
カラーセラピー（色彩心理）プラクティショナー

講師からのメッセージ
「ストレスはありますか。」と問われると、「自分は大丈夫。もう少し我慢したら。」とお考えではないでしょうか。
ストレスをゼロにすることはできませんが、持てるサイズに整えることは可能です。
本研修では、ストレスケアの様々な手法を体験することによって自分自身で一番効果的なセルフケアに気付き日々の実践へとつなげます。双方向の体感型プログラムですので、是非ストレス軽減にお越しください。

連絡先
長崎県職員能力開発センター
☎ TEL：095-826-9763（内線3911）
✉narutaki-center@amri.co.jp