

# 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～

定員  
60名

日程 令和6年10月16日（水）

時間 9:00～17:00

会場 大波止ビル7階会議室  
詳細は通知時にお知らせいたします。

## 研修カリキュラム

※カリキュラムは一部変更になる場合もございますので、御了承ください。

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

## 研修のねらい

- ✓ 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。
- ✓ 心の回復力を高めて健康な心作りを支援し、職場内コミュニケーションを活性化します。
- ✓ 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。

## お薦めしたい職員

- ▶ 若手職員のモチベーションを高め管理職として必要な意識や行動を身に付けたい方
- ▶ ネガティブ発想をポジティブ発想に変換する手法を学びたい方
- ▶ 職場全体のモチベーションを向上させたい方

## 担当講師

鷺本 晴香  
(さぎもと はるか)

### 講師プロフィール

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、アメリカでトレーナー資格を取得。産業カウンセラー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。自治体や民間企業でのカウンセリング業務にも従事する。

### 【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T・HP心理相談員  
LAB言語プロフィール・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づ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。

## 受講者の感想

- 物事の捉え方を変える、思考を変えるというのは、職場において実践してみたいと思った。
- ストレスは心の刺激のことで悪いことばかりではないということ初めて学ぶことができた。