

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7年
8月18日（月）

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。

時間 9:00～17:00

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

ストレスケアは人によって効果が異なります。体感しながら御自分に一番最適な手法に気が付き、日常生活や職場環境に取り入れる構成になっています。ストレスは「0・ゼロ」にはなりません。御自分の持てるサイズに小さくすることが可能です。ぜひ心の回復力を高めてみませんか。

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。

研修カリキュラム

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

※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。

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

受講者の感想

- ▶ グループワークも多く、同世代の抱えるストレスについても情報を共有できて良かったです。
- ▶ 研修結果を持ち帰り、課内職員のストレスへの基本理解を深めさせたいです。

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