

# ストレス耐性強化研修

～一般・新入社員対象～

グループワークで身に付く

中小企業総合力アップ支援事業／テクノステージ和泉ビジネス連携サロン

“職場復帰率は50%以下！あなたのキャリア守るために”

**【研修の狙い】** 社員一人一人が気持ちの切り替えに強くなり、集中力やアイデア、閃きを得やすく、新たな視点で仕事に取り組む。また、日常の言動や人間関係の癖など、ストレスを抱えやすいウィークポイントを自覚し対応策を準備することで各自のストレス耐性強化につなげる。

**【期待される効果】** 仕事の成績に対するプレッシャー、職場での人間関係などでストレスを感じた時でもできるだけ翌日に持ち越さず、仕事に集中できるようになる。また、人の評価が気になり自身の意思を伝えられない人、プライドが高く感情を左右されやすい人、失敗が気になり行動に移せない人などの言動が前向きになる。

Joseph Company 代表 御影 亜衣 氏



産業カウンセラー。精神科・心療内科で延べ約15,000人の心理相談、公共機関にて延べ約5,000人の就職相談に従事。2011年よりフリーランスの講師として企業・大学・公共機関等にて多数の研修を展開中（講演実績約310回）

日 時 平成29年4月19日(水)

14:00～17:00

場 所 和泉商工会議所

2階会議室1

参加費 無料

定 員 50名(先着順)

1. あなたの“ストレス度”チェック

- (1) ストレス度チェックテストの実施
- (2) 現在のストレスを振り返ろう

2. あなたの“癖”に気づこう

- (1) 日頃の言動や人間関係の傾向を知る
- (2) 自分の価値観、信念に気づこう

3. “脳をリフレッシュ”させよう

- (1) 最近流行の“マインドフルネス”とは？
- (2) “何も考えない時間”の作り方

ストレス耐性強化研修～一般・新入社員対象～（中小企業総合力アップ支援事業） 参加申込書

送り先 Fax：0725-58-7143 メール：[nakatsuka@izumicci.jp](mailto:nakatsuka@izumicci.jp)

・会社名

・氏名

・連絡先 電話

FAX

※ 上記参加申込書に記載された内容につきましては、本研修の参加者の集計及び参加者へのご連絡のためだけに使用させていただきます。

和泉商工会議所 和泉市産業振興プラザ担当 中塚 智晶 TEL 0725-58-7887