

セルフマネジメント力を高める

～新人・若手社員のしなやかな心を作る・レジリエンス～

社会人となり、世代間のギャップや組織人のあり方、時代背景の違いなどで、日々戸惑いを感じながら仕事をしている新人・若手社員たち。

うまくストレスマネジメントできず、心折れてリタイヤしてしまうことも少なくありません。そのために、きちんとストレス対処力をつけておく必要があります。



そこで、対応する力として「レジリエンス」が上げられます。

レジリエンスとは、現代心理学では人の「精神的な回復力」を示す言葉として使われています。

アメリカ心理学会では「逆境やトラブル、強いストレスに直面したときに、適応する精神力と心理的プロセス」といいます。

このレジリエンスを備えて、現実を直視し、物事をしなやかに柔軟に捉え、合理的な思考をもち、ネガティブな環境から脱出する力をつけて、ストレス対処力を高めていきましょう。

しなやかにセルフマネジメントする力をつけてまいります。



実施要項

日時 ● 平成30年12月 5日(水) 午後1時30分～4時30分

会場 ● 仙台市戦災復興記念館 4階第1会議室

所在地:青葉区大町2-12-1 Tel. 022-263-6931

※駐車場がございませんので、お車の場合には有料駐車場をご利用下さい。

受講料 ● 会 員 1名 2,000円

● 一 般 1名 8,000円 (※受講料は当日受付にて。税込。テキスト代含む)

講 師 ● 有限会社マイルストーン 人材育成プロデューサー 八矢 浩 氏

主 催 ● (公社)仙台北法人会・(公社)仙台中法人会 【2会共催】

問合先 ● (公社)仙台北法人会

〒980-0811 仙台市青葉区一番町2-3-22 仙台ビルディング6階 Tel.022-263-0151

FAX送信先 022-268-0205

「セルフマネジメント力を高める」セミナー申込書

法人名		会員 ・ 一般
所在地		
電話番号	受講者名	
FAX番号	受講者名	

※セミナーの開催進行に必要な最低人数などにより、中止になる場合もございますのでご了承ください。

※個人情報の取り扱いについては、本会の事業活動以外の目的で利用することは一切ございません。

セルフマネジメント力を高める

～新人・若手社員のしなやかな心を作る・レジリエンス～

講座内容

【講座内容】

- 今職場で何が起きているのか
- ストレスへの気づきと対処

- しなやかな心を作るレジリエンスとは

- レジリエンス SPARKプログラム
 - ・認知の適応性
 - ・ネガティブ感情の悪循環から脱出する
 - ・役に立たない思い込みをてなづける
 - ・レジリエンス資源を鍛える
 - ・自己効力感を身につける技術
 - ・自分の強みを活用する技術
 - ・ソーシャルサポートを持つ技術
 - ・「感謝」のポジティブ感情を高める技術

- 幸せな社会生活を送るために

講師

有限会社マイルストーン 人材育成プロデューサー 八矢 浩 氏

北海道札幌市出身。さまざまな職種を経験し、健康食品販売会社、広告代理店、コンサルティング会社を立ち上げ、営業・総務・財務部門を構築。1990年有限会社マイルストーンを設立、1993年代表取締役就任。1994年に地元・仙台へUターン。広告代理店からイベント・研修の企画・運営を行う会社へ事業内容を変え、中小企業・各種団体を中心に企画・運営を行う他に講師としても活動し、現在に至っている。

東日本大震災後、研修を通じて、受講者の疲弊を感じ、健康でいきいきと働く職場づくりを目指すためにメンタルヘルス対策に乗り出し、研究および実践を行っている。特に第一次予防を目指し、ポジティブメンタルヘルスを掲げ、中小企業の人材育成のプロデューサーとして、社員との研修・面談・相談などを行いながら、総合的に関わるスタンスが好評を得ている。ポジティブメンタルヘルスでは、各地で講演活動を行いながら健康いきいき職場作りに取り組んでいる。

認定上級心理カウンセラー・認定レジリエンストレーナー・健康経営アドバイザー。

東京大学職場のメンタルヘルス専門家養成プログラム修了。