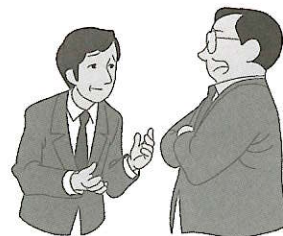


# セルフマネジメント力を高める

～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 ● 令和 4年10月 4日(火) 9時30分～16時30分

会場 ● 東京エレクトロンホール宮城 601大会議室

所在地:青葉区国分町3-3-7 Tel. 022-225-8641

受講料 ● 会 員 1名 2,000円 (※昼食は各自おとり下さい。昼休憩1時間)

● 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)

定員 ● 30名 (新型コロナウイルス感染防止の観点から会場の収容人数の3分の1以下の定員を設けさせていただきますことご容赦ください。) <申込先着順にて締切>

講師 ● 有限会社マイルストーン 職場のメンタルヘルス専門家 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

\*参加の際は、マスク着用にてご来場をお願いいたします。また、当日発熱、だるさ、息苦しさ等ある際は出席をお控えください。  
\*感染拡大防止と安全第一へのご理解をお願いいたします。

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】

- オリエンテーション
- 今職場で何が起きているか
- 自分の中のレジリエンスに気づく
- レジリエンス(ストレス対処力)の技術を高める
  - ・底打ち段階のアプローチ・ネガティブ感情の底打ち
    - ・捉え方をコントロールする
    - ・歪んだ思い込みのマネジメント
  - ・回復段階のアプローチ・レジリエンスマッスルを鍛える
    - ・ポジティブ感情を高める
    - ・自分の強みを活かす
    - ・やればできるという自信を身につける
    - ・こころの支えとなるサポーターを作る
  - ・教訓化段階のアプローチ・逆境体験から学ぶ
    - ・痛い体験から意味を学ぶ
- まとめ

## 講師

### 有限会社マイルストーン 職場のメンタルヘルス専門家 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。

第一種衛生管理者・心理カウンセラー・レジリエンストレーナー・健康経営エキスパートアドバイザー。  
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・健康管理士一般指導員。