

セルフマネジメント力を高める

～新人・若手社員のため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 6年10月 9日(水) 9時30分～16時30分

(※昼食は各自おとり下さい。昼休憩1時間)

会場 ● 仙台市戦災復興記念館 5階会議室

所在地: 仙台市青葉区大町2-12-1 Tel. 022-263-6931

受講料 ● 会 員 1名 3,000円 (税込 税率10%・税額272円)

● 一 般 1名 9,000円 (税込 税率10%・税額818円)

(※受講料は当日受付にて。テキスト代含む)

定 員 ● 30名 受講対象者 ● 新入社員及び若手社員

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・(公社)仙台南法人会 【3会共催】

問合先 ● (公社)仙台北法人会 登録番号 T7370005000019

〒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・若手社員のため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。1990年有限会社マイルストーンを立ち上げ、1993年代表取締役就任。1994年仙台へUターンし、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更したが、東日本大震災後、企業研修を通じて、心の活性化をもたらす従業員研修が必要と考え、企業に限らず個人も含めて、EQI(いーきゅーあい)等を活用し、自己成長やメンタルヘルスを行うためのサポートを行い、メンタルヘルスの大切さを多くの方々に伝え続けている。さらに、ポジティブ心理学を活用したポジティブメンタルヘルスを取り入れ、ワーク・エンゲイジメント、レジリエンスのトレーナー・研究者として第一次予防への取組を行っている。中小企業を中心とした職場のメンタルヘルス専門家として、メンタルヘルス対応の社員研修や社員面談・相談、企業経営のサポートなどを行いながら、総合的に関わるスタンスが好評を得ている。経営者とともに健康経営などに取り組みながら、いきいきと働くことができる職場づくりを作り上げることを目指している。

第一種衛生管理者・心理カウンセラー・健康管理士一般指導員・レジリエンストレーナー・メンタルヘルス法務主任者・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・日本産業ストレス学会会員・日本産業保健法学会会員