

全階層
向け

～成果と行動をプラスに向けるセルフコントロール術～ ポジティブシンキング研修

現代のストレス社会を生き抜くためには、自分自身で健康状態を把握し、感情をコントロールすることが求められています。この研修では、自身の考え方のクセに気づくことで、仕事の成果や行動に良い変化をもたらすことを目的としています。ストレスを感じる物事や人間関係に対して、瞬間的に浮かぶ「セルフトーク(自動思考)」をポジティブ思考に変換するコツを掴むことで、仕事への意欲と生産性向上につなげます。

● 対象 / ◆セルフコントロール力を身に付けたい方

ID18032
● 日時 / **2018年 6月14日(木) 13:00~17:00** 【広島】キャリアプランニング広島支社(東急ハンズ横)

ID18114
● 日時 / **2019年 2月 5日(火) 13:00~17:00** 【岡山】キャリアプランニング岡山本社(岡山駅東口 徒歩5分)

● 受講料 / お一人様 **12,000円(税抜)** ※テキスト代含む

● 定員 / [広島]12名、[岡山] 20名

講師

上村 貴子氏

長年、接客販売・営業に従事し、2001年から研修講師として活動。その豊富な現場経験を活かした営業研修やクレーム対応研修は、現場での実践イメージが掴みやすく再現性が高いと好評を得ている。また、通信業界での経験から、情報リスクマネジメントや顧客満足度向上のための研修・講演も得意としている。その他、産業カウンセラー、認定心理士の資格を活かした「メンタルヘルス研修」や「コミュニケーション研修」なども行っている。ヒューマンコンサル10001代表。



▶ プログラム内容

❖ ポジティブ思考とその効用<講義、グループワーク>

- ト楽観主義とポジティブ思考との違い
- ト幸福感に影響をおよぼす要因
- トポジティブ心理学から学ぶ7つの方法

❖ セルフトーク(自動思考)とは

<講義、個人ワーク、グループワーク>

- ト自分を楽にさせる考え方
- トセルフトークをプラスに変換する
- トセルフトーク変換トレーニング

❖ ポジティブな関係づくりのポイント<講義、グループワーク>

- ト職場のコミュニケーション力
- ト自分と相手を知る
- トポジティブな言葉の効用
- トコミュニケーションワーク

❖ 自分の強みを活かす <講義、個人ワーク、グループワーク>

- ト自分をより深く知る
- トジョハリの窓
- ト自分の強み・長所を活かすには

お申込みはFAX又はHPで



086-224-0878



https://capla-kensyu.jp/

事業所名	申込責任者氏名	部署・役職
所在地 〒		
TEL () -	FAX () -	▼ご希望のセミナー(□に✓をつけてください)
フリガナ 参加者氏名	部署・役職	年齢
		<input type="checkbox"/> 【広島】6/14 <input type="checkbox"/> 【岡山】2/5
フリガナ 参加者氏名	部署・役職	年齢
		<input type="checkbox"/> 【広島】6/14 <input type="checkbox"/> 【岡山】2/5
フリガナ 参加者氏名	部署・役職	年齢
		<input type="checkbox"/> 【広島】6/14 <input type="checkbox"/> 【岡山】2/5

※セミナーのお申込みキャンセル期限は、開催日の7日前(中6日必要)です。それ以降のキャンセルは、事務手数料として受講料の半額をご請求させていただきます。※申込み人数が研修実施に必要な最低人数に達しない場合は、やむを得ずセミナーを中止する場合がございます。予めご了承ください。※【個人情報の取り扱いについて】お客様にご提供いただいた個人情報は、本件に関する情報や当社サービスのご提供に限り使用させていただきます。



キャリアプランニング

Tel.086-224-8221

受付時間:月~金(土・日・祝除く)9:00~18:00

弊社営業担当印

Fax.086-224-0878

〒700-0901 岡山市北区本町6-36 第一セントラルビル1F
株式会社キャリアプランニング 教育・コンサルティング事業部

2018
CKS

※Faxでのお申込みは24時間受付しております

<https://capla-kensyu.jp/>

CAREER PLANNING

厚生労働大臣許可番号

<有料職業紹介事業>33-U-010032
<労働者派遣事業>派33-010011

