

～自己理解を深め、ストレスに強くなる～ セルフマネジメント研修

対 象	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ストレスが多い中でも、心の健康を保ちながら仕事をしたい方 ◆ 仕事に対して前向きに取り組みたい方 		
研修のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ストレスを感じることがあっても、成長の機会だとポジティブに捉えて心の健康を保ちながら対応する力を高める ◆ 物事の見方を広げるために、自分の思考パターンを知り、普段とは違う視点を学ぶ 		
日 時 会 場	ID:26136 2026年 8月21日(金) 10:00～17:00 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 30,000円(税抜) ※テキスト代含む ※昼食のご用意はございません	定 員	20名

プログラム

1.メンタルヘルスの基礎知識<講義>

- ①メンタルヘルスと業績の関係
- ②NIOSH職業性ストレスモデル
- ③精神疾患・障がい、発達障がいの種類と解説
- ④自分を客観視するための3つのサイン
- ⑤うつ病の発症と回復サイクル
- ⑥セルフケアをするためには

2.認知(物事のみかた・考え方や解釈の仕方) <講義、ワーク>

- ①認知とは ②自分の考え方のクセは?
- ③当たり前のワナ

3.バランスの良い考え方をしよう<ワーク>

- ①リラクゼーション法の実施(筋弛緩法など)
- ②自動思考記録表を書いてみる(状況と気分、自動思考などを言語化)
- ③グループで共有して、バランスの取れた考え方を話し合う
- ④講師とのコーチング

4.自分の強みを見つけよう<ワーク>

- ①自分の強みを発見するインタビュー(ペア)
- ②全体の振り返り

講 師

寺川 純

大学卒業後、製造業(一部上場)で法人営業やプロジェクト推進に携わる。その後、青年海外協力隊としてモンゴルでプロジェクト運営に従事し、人の内発的な力が不可欠であると実感する。帰国後は新規事業開発や海外営業を担当しつつ、実務と並行して人材開発を学ぶ。現場経験を通じて人の可能性の最大化を志し、企業向け人材育成支援の事業を起業。現在は独自開発のアプリと研修を組み合わせ、現場が自走し続ける仕組みづくりを支援し、現場と経営両方の視点から伴走する人材育成のパートナーとして活動している。株式会社ロコソル 代表取締役。



お申し込みはWEBで!

キャリア研修サーチ

検索



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

営業
担当者
印

- 受講料はすべて税抜き価格の表示となります。
- セミナーのお申し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。ただし、研修当日にご連絡なく欠席された場合は、全額をご請求させていただきます。割引適用時も、通常料金の半額もしくは全額のご請求となります。あらかじめご了承ください。(※新入社員研修/1日・2日コース、製造業向け新入社員研修/1日・2日コースは除く)
- 同業の方(個人でコンサルティング業、研修講師業をされている方も含む)のご参加はご遠慮いただいております。
- お申し込み人数が研修実施に必要な最低人数に達しない場合や、感染症拡大、震災・豪雨などの自然災害により、やむを得ずセミナーを延期、中止、または開催方法の変更をする場合がございます。あらかじめご了承ください。

はたらくの、その先に。



CAREER
PLANNING

株式会社キャリアプランニング
教育研修営業部

〒700-0901 岡山市北区本町6番36号 第一セントラルビル

Tel.086-224-8221

受付時間:9:00～18:00(土日祝除く)



10861202(10)

