

上長		

所属	
氏名	

年 月 日 ()

研修報告書

実施日	2026年8月21日(金)
実施場所	株式会社キャリアプランニング 岡山会場
セミナー名	～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 (セミナーID : 26136)
登壇講師	寺川 純
参加目的	

■ 今回のセミナーで実務に活かして欲しい学び

学んだこと	実務への活かし方
メンタルヘルスの基礎知識やストレスモデル、うつ病のサイクルを学び、心身の不調サインを客観視することで、心の健康を保つための効果的なセルフケアの手法を理解する。	
物事の見方や「考え方のクセ」に気づき、自動思考記録表を用いたワークやグループ共有を通じて、普段とは違う視点を取り入れたバランスの良い考え方を身につける。	
リラクゼーション法の実践や、ペアワークによる自身の「強み」の発見を通じて、ストレスを成長の機会と捉え、仕事に前向きに取り組むためのポジティブな対応力を高める。	

■ 実践に向けた周囲へのお願い

--

■ 上司からのフィードバック

--