



オンライン研修のご案内 (令和6年度)

「仕事に役立つ心理学」研修

～メンタルヘルス・怒りのコントロール・モチベーションアップ～

対象	仕事のストレスの対応方法、職場や仕事先での自己の感情のコントロール方法を習得したい方 (入社年次・役職等問いません)								
概要	ストレスや感情のコントロールを適切に行うセルフケアは、現代のビジネスパーソンには必須のスキルです。心理学の研究で効果が認められている手法の中から、 すぐに実践できるワーク をご紹介します。以下のようなニーズをお持ちの方にお勧めです。 <ul style="list-style-type: none">●自分の怒りの感情を適切にコントロールしたい！●健康な心を保つためにストレスとうまく付き合っていきたい！●ポジティブな感情を増やしてモチベーションを上げたい！								
時間割	10:00 開始～16:00 終了予定 (昼休み：12:00～13:00) ※事前通信確認開始 9:45～ <table><tr><td>1.オリエンテーション (1) 研修の目的確認、進め方とルール (2) オンライン研修の注意事項 (3) 参加者自己紹介 ・日常の「あるある事例」と心理学</td><td>4.ストレスの棚卸し (1) ストレスの言語化 (2) ネガティブな感情/自分のストレスパターンを知る</td></tr><tr><td>2.メンタルヘルスとその必要性 (1) メンタルヘルスとは？ (2) セルフケアに必要なこと</td><td>5.アンガーマネジメント (1) アンガーマネジメントとは (2) 怒りの感情について/感情のコントロール法</td></tr><tr><td>3.ストレスを理解する (1) 身の回りのストレス (2) ストレス発生のメカニズム (3) ストレスへの反応</td><td>6.モチベーション (1) 感情のコントロール法 (2) ポジティブ感情の増やし方</td></tr><tr><td></td><td>7.研修振り返り (1) 研修の振り返り、持ち帰ること (2) 学び、感想の共有</td></tr></table>	1.オリエンテーション (1) 研修の目的確認、進め方とルール (2) オンライン研修の注意事項 (3) 参加者自己紹介 ・日常の「あるある事例」と心理学	4.ストレスの棚卸し (1) ストレスの言語化 (2) ネガティブな感情/自分のストレスパターンを知る	2.メンタルヘルスとその必要性 (1) メンタルヘルスとは？ (2) セルフケアに必要なこと	5.アンガーマネジメント (1) アンガーマネジメントとは (2) 怒りの感情について/感情のコントロール法	3.ストレスを理解する (1) 身の回りのストレス (2) ストレス発生のメカニズム (3) ストレスへの反応	6.モチベーション (1) 感情のコントロール法 (2) ポジティブ感情の増やし方		7.研修振り返り (1) 研修の振り返り、持ち帰ること (2) 学び、感想の共有
1.オリエンテーション (1) 研修の目的確認、進め方とルール (2) オンライン研修の注意事項 (3) 参加者自己紹介 ・日常の「あるある事例」と心理学	4.ストレスの棚卸し (1) ストレスの言語化 (2) ネガティブな感情/自分のストレスパターンを知る								
2.メンタルヘルスとその必要性 (1) メンタルヘルスとは？ (2) セルフケアに必要なこと	5.アンガーマネジメント (1) アンガーマネジメントとは (2) 怒りの感情について/感情のコントロール法								
3.ストレスを理解する (1) 身の回りのストレス (2) ストレス発生のメカニズム (3) ストレスへの反応	6.モチベーション (1) 感情のコントロール法 (2) ポジティブ感情の増やし方								
	7.研修振り返り (1) 研修の振り返り、持ち帰ること (2) 学び、感想の共有								
開催日程	12月10日(火) (定員 10名)								
講師プロフィール	<p>はやし ともこ 林 朋子 (株)アクシア 講師</p> <p>日本興業銀行(現みずほ銀行)出身。在職中は個人営業窓口業務を統括し40名の部下に対してマネジメントを行う。その後、外食チェーン大手に転職し、ES、CS推進体制やメンタルヘルス対策の構築を行い、ハラスメント防止の社内啓発、社内ヘルプラインを設置する。 2012年株式会社エンライト設立。多くの会社の人材育成支援を行う。 産業カウンセラー、認定ポジティブ心理学コーチ、認定レジリエンス・トレーニング講師。</p> 								
受講料 (1名様・税込)	会員事業所 ¥13,000 (税抜¥11,818) (当協会の会員制度にご加入いただいている事業所) 一般事業所 ¥16,000 (税抜¥14,545) (上記以外の事業所)								
募集期間	11月19日(火) 12時 締切 <ul style="list-style-type: none">・応募者多数の場合は当協会会員優先の抽選となります(先着順の受付ではございません)。・受講の可否については、締切後数日中にご連絡致します。・応募が少ない場合は、開催中止となることがございます。・締切後の受講お申込は、定員に空きがある場合に限り随時お受け致します。空き状況は電話にてお問合せ下さい。								
お申込み方法	当協会のお申込用 Web サイトよりお申込みください。 お申込には、Web サイトへの ログイン情報の登録手続き が必要です。 <ul style="list-style-type: none">●登録手続きがお済みの事業所様 →サイトへログインいただき、お申込内容をご入力ください。 お申込用 Web サイト https://tokyo-vada.azurewebsites.net/●登録手続きがお済みでない事業所様 →まずログイン情報の登録手続きをお願い致します。手続き方法は、こちらをご覧ください。								
お申込みにあたって	当研修は『zoom』を使用したオンライン方式で開催いたします。 『オンライン研修 受講マニュアル』などを当協会ホームページでご確認の上お申込みください。								
その他	<ul style="list-style-type: none">・受講確定後のキャンセルは、開催日の10営業日前(当コースでは11/26(火))までにお申出の場合に限り、お受け致します。これ以後にお申出の場合、受講料は返金致しかねます(全額を申し受けます)ので、ご注意下さい。・受講者様の通信不備等につきましては、当協会では責任を負いかねます。それが原因で受講できなかった場合、受講料は返金致しかねます。								
お問合せ	東京都職業能力開発協会 振興課 ☎03-6631-6051 ホームページ www.tokyo-vada.or.jp/								