

ストレス・マネジメント強化セミナー

<セミナーのねらい>

1. 職場の様々な場面で他者も尊重しながら自分の主張も伝えるスキルを身につけます。
2. 対人関係における自分の行動傾向を知り、より望ましいコミュニケーションスタイルへの改善により、仕事の質の向上、良好な人間関係をつくることに役立っています。
3. メンタルヘルスやストレスに関する正しい知識を習得し、メンタル不調の予防やストレス耐性を高めるコツを身につけます。

日時 2026年7月10日(金) 9:30~17:00

対象 新入社員~若手社員

講師 三浦 哲氏 (公財)日本生産性本部
カウンセリング・マネジメントセンター講師

会場 道特会館 会議室 札幌市中央区北2条西2丁目(仲通り)
TEL011-251-8506 (案内図は36ページを参照願います。)

参加費 ■会員：23,100円(内税2,100円)
■一般：28,600円(内税2,600円)
※「業務遂行“基礎力”向上セミナー」(7/9開催)と併せて受講の場合は、お一人様につき10%割引致します。
※昼食は各自でお取りください。

定員 30名(予定)

プログラム

9:30 開始

1. 職場の人間関係を振り返る

- (1)人間関係を築くコミュニケーション
- (2)人間関係を壊すコミュニケーション

2. 自分の行動傾向を知る

- (1)行動傾向から見えるコミュニケーションの強みと弱みを把握する
- (2)対人対応3つのスタイルと3つの自己表現

3. コミュニケーション力を高める

- (1)多様な価値観と職場の人間関係
- (2)良好な人間関係づくりの心構え
- (3)自己主張できない要因と適切な自己表現
~アサーティブ行動を行うためには

4. メンタルヘルスの基礎知識

- (1)ストレスの構造と初期症状・初期対応
- (2)ストレス耐性を高めるポイント

5. まとめ~職場での実践に向けて

17:00 終了