

困難や変化にしなやかに対処する

セルフメンテナンスセミナー

折れない心作りとストレスを味方につけるための
「メタ認知力」を身に付け、レジリエンス力を向上する

この激動の時代はストレスを味方につけ、折れない心を持って働くことが求められています。業務の複雑化、顧客の要望や上司・同僚・後輩の価値観の多様化など、これまでの正解が揺らぎつつある今誰もがストレスを抱えながら働いているのではないのでしょうか。

本セミナーでは、自分を俯瞰する「メタ認知力」を向上させ、自身が置かれた状況や課題について判断し改善するためのセルフメンテナンス力の習得を目指します。

さらに、ストレス原因のひとつである対人関係についても、対人スキルに磨きをかけることでストレスフルな中でも安定して成果を上げる働き方を手に入れましょう。

開催概要

2027年1月29日[金]

10:00 ▶▶ 16:30

※ 9:30受付開始

📍 レクザムホール

大ホール棟5階 第1・第2会議室

対象者

あらゆる部門・階層の方

以下の方に受講をおすすめします！

このような企業の方に

- 従業員の定着率を高めたい
- 柔軟性を身に付けてもらいたい

このようなお悩みをお持ちの方に

- 仕事のパフォーマンスを高めたい
- 日々の業務や責任に心理的負担を感じている
- 対人の場面で焦りや恐怖を感じてしまう

プログラム

1. セルフメンテナンスの必要性を理解する

- (1) ストレスとは何か
 - ・ ストレスの基本的な理解
- (2) 私たちを取り巻く環境の変化に気づく
 - ・ 環境の変化を振り返る【ワーク】
- (3) 激動の時代でも心を安定させるために必要なこと
 - ・ セルフメンテナンスの重要性
- (4) ストレスに対処するための力を養う
 - ・ セルフメンテナンス力とレジリエンス力(回復力)の向上

2. セルフメンテナンス力を自覚する

- (1) 自分のストレス源を特定する
 - ・ ストレスの要因を明確化【チェックシート】
- (2) 心が揺さぶられる原因を探る
 - ・ ライフラインチャートの作成【ワーク】
 - ・ 環境、自分自身、他者に関連する要因の分析【ワーク】

3. メタ認知力を向上させ、自分を安定させる

- (1) 身体の反応に気づく
 - ・ 身体反応の認識【ワーク】
- (2) 情報認識の方法を知る
 - ・ 自己理解を深める【ワーク】
- (3) 捉え方を変える
 - ・ ストレスを味方につける物事の捉え方
- (4) モチベーションを高める道具を見つける
 - ・ 身体の使い方で心を変える【ワーク】
- (5) マインドフルネス瞑想の実践
 - ・ 呼吸法の練習【ワーク】

4. 対人スキルを向上させ、Win-Winの状態を実現する

- (1) 他者との関わり方を見直す
 - ・ コミュニケーションの重要性
- (2) Win-Winの関係を構築する
 - ・ 傾聴スキルの習得【ワーク】
 - ・ 質問スキルの向上【ワーク】
- (3) アサーティブ・コミュニケーションの実践
 - ・ 効果的な伝え方の練習～DESC話法【ワーク】
- (4) コミュニケーションのタイプ別対処法
 - ・ 各タイプに合わせた対応方法【ワーク】

5. セルフメンテナンスの実践計画

- (1) 本当のストレス源を理解する
 - ・ 自己責任と他者責任の区別
- (2) 行動宣言
 - ・ 明日から実行する具体的なセルフメンテナンス計画【ワーク】

申込要領

● 参加費 (1名様分)

会員企業	一般企業
8月末迄にお申し込みの場合 「早期割引」適用 26,730円	35,200円
9月以降にお申し込みの場合 29,700円	

- ※ テキスト代、昼食代(お弁当)、消費税を含みます。
- ※ 会員企業は、3名以上の申込で「複数割引」が適用となります。
- ※ 「早期割引・複数割引」の詳細は当本部のHPをご参照ください。

● 申込方法

当本部のHP(<https://www.spc21.jp>)より、お申し込みください。参加者の変更・キャンセルはマイページからお手続きいただけます。初めて事業へお申し込みされる方は、下記のお手続き方法を参考にご登録をお願いいたします。なお、1月28日(木)以降のキャンセルは、参加費の全額を申し受けますので、代理の方のご参加をお願いします。

● 申込期限

2027年1月27日(水)

ただし、申込数が定員に達し次第、受付を締め切りいたします。ぜひお早めにお申し込みください。

● 支払方法

セミナー終了後、連絡担当者様宛に請求書を郵送いたします。請求書記載の期日までに、四国生産性本部の指定口座へお振り込みをお願いいたします。なお、恐れ入りますが振込手数料は貴社にてご負担願います。

講師紹介

株式会社ビジネスプラスサポート

人財育成プロデューサー

あさの ゆか

麻野 由佳氏



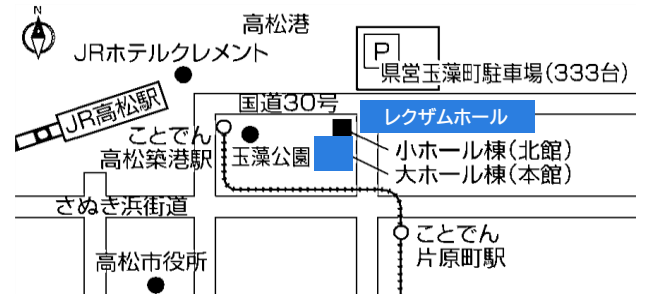
総務事務員や秘書として現場で培った事務スキルや対人スキルなど、実務に即した内容に重きを置いた研修が持ち味。無意識の思考を意識化することで技術(スキル)として活用する“編集工学”を根拠とした、多様な視点の提供を得意とする。また「心と体はひとつ」をコンセプトにしたセラピスト・カウンセラーとしての活動経験から、心と体の両面からのアプローチによるセルフマネジメント(ストレスマネジメント)にも力を入れている。

「自分らしく輝く笑顔あふれる社会を創る」をミッションに、人が持つ成長欲求を大切に、充実した人生の実現に向けての支援を展開している。

【著書】

『たくさん“私”へ一歩を踏み出す勇気』ギャラクシーブックス

会場案内



レクザムホール (香川県県民ホール)
大ホール棟5階 第1・第2会議室

高松市玉藻町9-10 TEL:(087) 823-3131



個人情報の お取り扱い について

- (1)参加申込によりご提示いただきました個人情報は、当本部の個人情報保護方針に基づき、安全に管理し、保護の徹底に努めます。なお、当本部個人情報保護方針の内容については、当本部ホームページ(<https://www.spc21.jp>)をご参照願います。参加されるご本人、申込責任者の皆様におかれましては、内容をご確認・ご理解の上、お申込みいただきますようお願いいたします。
- (2)個人情報は、本セミナーに関わる参加者名簿等の作成ならびに当本部が主催・実施するサービスのご提供や事業のご案内のために利用させていただきます。但し、法令に基づく場合などを除き、第三者に開示、提供することはありません。
- (3)個人情報の開示、訂正、削除については、総務広報部個人情報保護担当窓口(TEL:087-887-0512)までお問い合わせください。

参加申込方法

当本部のホームページから以下の手順でお申し込みください。
※既にマイページをお持ちの方はログインしてお申し込みください。

【マイページをお持ちでない方のお手続き方法】

- 1 希望セミナーを選択
- 2 「お申し込みはこちら」を選択
- 3 連絡担当者(申込窓口)のメールアドレスを入力して「送信」を選択
- 4 「お申込情報入力ページURL」メールが登録アドレスへ届きます。URLにアクセスのうえログインいただき、お客さま情報、連絡担当者情報、参加者情報など必要事項を入力・内容確認のうえ、「送信」を選択

5 「お申込完了メール」が届きます。マイページのログインURL・初期パスワードも併せて記載してありますので、次回からはマイページよりログインされますと、お客さま情報の入力の手間が省け、スムーズにお申し込みや情報変更などが行えます。(初期パスワードの変更をおすすめします)

※30分以内に「お申込完了メール」が届かない場合は受付できていない可能性がありますので、当本部までお問い合わせください。