

セルフマネジメント力強化セミナー



自己肯定感をあげて、目標達成を目指す!

セルフマネジメントとは、自分自身の「思考」「行動」「感情」などをマネジメントするスキルです。

自己理解

自分自身を知り続ける力

自己承認

ありのままの自分を認め受け入れる力

自己対話

自分と対話し、客観的に自分を見つめる力

職業人として、仕事でより良いパフォーマンスを出すためには、心の安定を保つことが必要であり、自分自身をマネジメントするスキルが求められます。この講座では、ワークショップ型の研修を通じて体験しながら、心理学、コーチング、認知行動療法などを学ぶことができます。

講師

リベル代表

近藤 ひろえ



プロフィール

岐阜県出身。愛知学院大学心理学科卒業

資格：産業カウンセラー/キャリア・コンサルタント/日本認知行動療法学会正会員/メンタルヘルスマネジメント検定/心理相談専門員/NLPプラクティショナー資格(米国NLP協会認定)取得

実績：官庁をはじめ、自動車メーカー/自動車部品メーカー/情報技術(IT)/プラント/介護福祉施設/機械部品メーカーなど研修実績は多数。

「行動を変える」ことで「自分を向上させる」ことをテーマに、企業、自治体、大学などで、人が自分らしく働ける職場づくりを提案し実績を上げている。わかりやすい説明と、日常で、現場ですぐ活かせる実践的な研修内容が特徴。

受講対象者

職場リーダーの方をはじめ、認知行動療法を知りたい方、ストレスコントロールを学びたい方、緊張しない方法を知りたい方など、どなたでもご参加いただけます。

日時 平成30年10月19日(金)

午前9時30分～午後4時30分

会場 ウィンクあいち

(愛知県産業労働センター)

名古屋市中村区名駅四丁目4-38

あいち労働総合支援フロア(17階)セミナールーム

受講料 10,000円 (消費税込)

★受講ご希望の方は、下記申込書に必要事項をご記入の上、郵送又はFAXにてお早めにお申込みください。また、ホームページからもお申込みいただけます。後日、受講証、連絡事項、受講料振込用紙等をお送りします。お申込み後2週間を過ぎても受講証が届かない場合は、お手数ですが下記連絡先まで確認をお願いいたします。

主催 公益財団法人 愛知県労働協会

後援 愛知県・愛知県労働者福祉協議会

お申込み・問合せ

公益財団法人 **愛知県労働協会 労働教育グループ**
ウィンクあいち 17階

〒450-0002 名古屋市中村区名駅四丁目4-38

TEL: 052-485-7154 FAX: 052-583-0585

E-mail: bunka@ailabor.or.jp http://www.ailabor.or.jp/

ねらい

- セルフマネジメントの重要性を学ぶ
- セルフマネジメントの手法を学ぶ
- セルフコーチングの手法を学ぶ

講習内容(ワークショップ型研修)

1.セルフマネジメントとは

- ◆セルフマネジメントの重要性
- ◆つづやき(自己対話)と感情・行動の仕組み
- ◆自分に対する思い込み(自己承認)の影響

2.ベストが出せるメンタルづくり

- ◆リラックスした体と心を作る
- ◆マインドフルネス手法を学ぶ

3.目標達成のためのセルフコーチング

- ◆コーチングとは
- ◆セルフコーチングとは
- ◆セルフコーチングを体験する

お申込みは切りとらずA4のままFAXでお送りください。 FAX 052-583-0585

平成30年度 セルフマネジメント力強化セミナー 受講申込書

| | | | | |
|-------|------|---|--------------------------------|-------|
| 受講者氏名 | フリガナ | | 連絡者及び連絡先住所 (勤務先・自宅) ○印をつけてください | |
| | 性別 | 年齢 | 住所 | TEL |
| | | | (日中連絡のつく番号をご記入ください) | |
| | フリガナ | | 会社名/団体名 | 連絡者氏名 |
| | | 部署名 | | |
| | | 愛知県労働協会からのメールマガジンの配信について (希望する・希望しない・登録済み) ○印をつけてください | | |
| 性別 | 年齢 | 歳 | E-mail | |

※受講申込み頂きました個人情報(氏名・住所等)は、お問合せや案内文書の送付、返信、本人確認のためのみに使用させていただきます。これらの目的以外には、一切使用しません。(協会個人情報保護規程第4条に基づき取り扱います。)