気持ちが切り替わるストレスケア研修

新入・若手社員のための元気をチャージ！

大卒社員でも３年以内に３割が辞めてしまうというデータがあります。採用に時間もお金もかけたのに早期退職では企業にとって大きなマイナスです。「最近の新入社員は叱るとすぐ辞めてしまう」「打たれ弱い」といった声も少なくないようです。

社会人の一歩を踏み出した当初は緊張もありますが、研修も終え数ヶ月が経ち、配属後に新たな環境に適応できずに、心身に不調を起こすことが多くなってきます。心理学や脳科学の観点から、ストレスの予備知識や自己分析、対応法を学びます。仕事に意欲を与え、定着率アップにもつながる研修です。

【開催日時】 ※各回とも研修内容は同じになります

~~Ⅰ：令和2年　7月　2日（木）~~

Ⅱ：令和3年　1月16日（土）※土曜開催

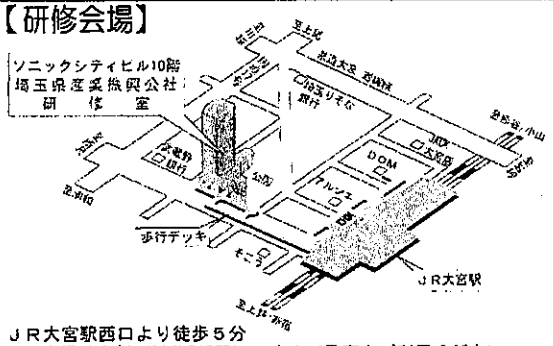
９：３０～１６：３０（昼休憩1時間）

※受付開始は９：００～

【対 象 者】

ストレス耐性を強化させたい新入社員、若手社員

【研修会場】



ＪＲ大宮駅西口より徒歩５分

※駐車場は有料（30分210円）ですので電車をご利用ください

さいたま市大宮区桜木町１－７－５　大宮ソニックシティビル１０階

埼玉県産業振興公社 研修室

【定　　員】 各３０名

＜内容＞

◇現状を語る
- 話すことは、手放すこと

◇ストレスとは
- ストレスとは
- 身体的ストレスと精神的ストレス
- 男女の違い

◇自分と向き合ってみよう
- 自己分析で自分を知る
- 自分の傾向からできる対処法

◇感情との付き合い方
- 感情とは
- 感情の種類
- マイナス感情の扱い方

◇気持ちを切り替えるコツ
- イヤな気持ちを引きずらない3つのコツ
- ABC 理論

◇自信をとり戻す心のトレーニング
- 自己肯定感とは
- 心のコップ

※カリキュラムは予告なく変更になる場合があります。

（グループワークあり）

【受講料】 会　　員：7,800円　－　一　　般：9,900円

＜講師＞　こころの共育研究所　　代表　庄司　順子　氏

人材活性コンサルタント。メンタルコーチ、心理カウンセラー、セミナー講師。大手損保・生命保険会社の営業として１０年勤務。５００名以上の顧客に接し、親しみやすい人柄と地道な活動で支社営業成績ＮＯ１。生保業界で権威ある賞の１つで営業成績と継続率の高さを図る国際継続率優秀賞（ＩＱＡ）を受賞。

退職後子育てに悩んだことからコーチング・心理学を学び、相談件数３００件以上。組織の関係性を高めることを得意とし、企業のトップと社員の橋渡しをするなど、風土改革や定着率支援サポートをしている。リーダー層の意識改革、メンタルヘルスなどの要望も多く受け、特に福祉業界で成果を上げている。

研修は、「わかりやすくて、実践しようと思える、心に響く」と口コミで好評を得ている。

【主　催】（公財）埼玉県産業振興公社 研修・情報Ｇ：TEL048-647-4087

お申し込みは・・・ＦＡＸ　０４８－６４５－３２８６　ストレスケア

企業名		TEL FAX		
住　所 〒		事務担当者		
フリガナ 受講者氏名	所属部署・役職	年 齢	勤続年数	性 別
				男 ・ 女
受講申込コース（丸で囲んで下さい）	~~Ⅰ（20KMD）7/2~~	Ⅱ（20KME）1/16		

個人情報の利用目的のご案内

当公社は個人情報を、以下の目的で利用させていただきます。また、募集活動で入手した情報は、当公社の事業で使用し管理します。

・研修やイベントなどに関する情報のご案内（送付を含みます）　・研修の運営上必要となる受講生名簿・受付簿の作成

・各種相談やお問い合わせに関する対応など　※申込書にご記入いただいた範囲内で受講者名簿として講師に提出します。

・公社が実施する各種調査の公表　もし差し支えがある場合、事前にお申し出ください。※公表する際は特定の個人を識別できないように配慮します