



風通しの良い職場をつくる じぶんマネジメント

- (内 容) 1. エゴグラム分析で自分を知ろう
2. より良い関わりができる対話分析
3. しなやかな自分になるストレスマネジメント (簡易ストレスチェック実施)

コロナ禍という特殊な環境において、会社組織に適応し、多様な人間関係の中で一定以上のパフォーマンスを維持すること自体が難しく感じている若手社員の方に向けて、「コミュニケーション」と「メンタルヘルス」の専門家が笑顔で過ごすためのコツと習慣を伝授します。研修後半には簡易版ストレスチェックを実施して、受講者の方のストレス度も計測する時間もあり、自分自身を適切にマネジメントしていく方法をお伝えして参ります。

【講師】

一般社団法人 人財開発トータルサポート富山

理事長 野末 貴代

アイデアヒューマンサポートアカデミー富山校 代表
メンタルコンサルタント 心理カウンセラー

理 事 土屋 佳瑞

office AVANCE 代表

プロフェSSIONALコーチ 交流分析士インストラクター



- 日 時 令和3年10月5日(火)
13時30分 ~17時00分
・13時30分~15時(90分)
・10分休憩
・15時10分~16時40分(90分)
・16時40分~質疑応答 など

●会 場 富山商工会議所 10階ホール

- 定 員 20名 (定員になり次第締め切ります)
※参加者少数の場合には中止になることがあります。
※感染症等の影響により中止又はオンライン開催となる場合があります。

●受講料 会 員：4,400円
非会員：8,800円

(いずれも、テキスト代・消費税を含む お一人様分)

- 申込方法 下記「受講申込書」に必要事項にご記入後、切り取らずにそのまま **ファックス** (076-423-1174) にて、お申込みください。

受付後FAXにて送付する「受付確認票」に記載される振込先・支払期日等をご確認の上、受講料をお振込みください。

※振込手数料のご負担をお願いしております。

- 問 合 先 富山商工会議所 中小企業支援部
TEL076-423-1172

「富山商工会議所ビジネスセミナー」受講申込書

富山商工会議所 中小企業支援部(古川) 行 (FAX : 076-423-1174)

フリガナ			TEL:
企業名			FAX:
			会員No:
所在地	〒 ー		
受講者氏名	所属部署		
	お役職名		
受講者氏名	所属部署		
	お役職名		