★新型コロナ感染症対策を徹底して開催いたします。感染状況によって、中止、延期、WEB開催となる場合があります。

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！

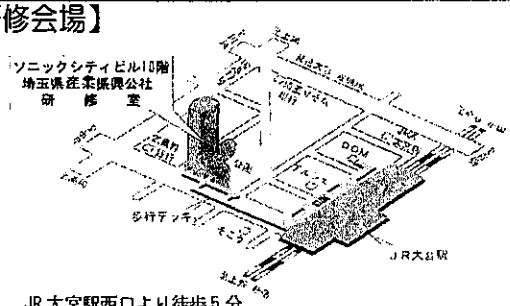
新型コロナの影響が長引き、感染防止やテレワークによる在宅勤務などで仕事量の増加から体調を崩したり、ストレスを抱える方が増えています。

変化に対応するためにも、自らのストレスサインに気付き、ストレス対処法を増やすことを学びます。心の健康を維持し、集中力・生産性向上に繋げます。

【開催日時】　<1日間>
令和4年1月25日（火）
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、中堅社員の方

【研修会場】



JR大宮駅西口より徒歩5分
※駐車場は有料ですので電車をご利用ください。
（20分200円・最大料金24時間1,800円）

さいたま市大宮区桜木町1－7－5　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】24名

【受講料】会員：7,800円(消費税込)
一般：9,900円(消費税込)

【主　催】(公財)埼玉県産業振興公社
研修・情報G：TEL048-647-4087
kensyu@saitama-j.or.jp

<カリキュラム>

◇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）

<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。

お申し込み…ホームページ（https://www.saitama-j.or.jp/kensyu/21kme/）
またはFAX（048-645-3286）※ホームページからのお申し込みが便利です

ストレスケア

企業名	事務担当者： メールアドレス：		
住　所　〒	TEL FAX		
フリガナ 受講者氏名	所属部署・役職	年齢	勤続年数

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