

ストレスに強い自分になるための セルフケア研修

相手との付き合い方を変える方法、自分の考え方を変える方法などを学びます。

●学習目標

- 自分の性格や心のクセに気づきます。
- ストレスとの上手な付き合い方を学び、自分流のストレス解消法を実施できるようになります。
- 他者とのギャップを理解して対応できるようになります。

●特長

- 心理学のエゴグラムとソーシャルスタイルの実施法・分析法を身につけ、応用することを学びます。
- 心理学の論理療法を応用し、考え方を変えることで楽になる、その方法を身につけます。
- ワークショップを多く取り入れたセミナーで、体験しながら楽しく学べます。

●講師紹介

講師：岡本英二

心理カウンセラー・EAPスペシャリスト・みちたま(三千魂)人を大切にする経営者の会 主宰・ホスピタリティ・マネジメント研究所 研究員。1962年8月生まれ。そつたく塾代表。歯科医院、不動産会社、保険会社、流通、開発、通信、コンサルタントなど、さまざまな仕事を経てプロカウンセラーになる。幅広く豊富な経験を生かし、「カウンセリング」と「体験ワーク」を上手く取り入れた企業研修が好評。企業に合った従業員支援を提唱し、総合的な生産性の向上をサポートする。とくにIT業界やセールス、接客、サービスや現場コミュニケーションを必要とする業種での人気が高い。また、主婦などを中心とした女性向け、個人向けセミナーも積極的に実施。

●お問い合わせ・お申し込み

info@bc-ajpまで

カリキュラム(3時間)

●集合・オリエンテーション

●アイスブレイク

●自己分析

まずは自分自身から。自分の性格や心のクセに気づけばストレスと上手に付き合えます。

●他者分析

他者のことを知り、自分とのギャップを理解して対応できるようにします。

●コンフリクト(葛藤)

ストレスの元になるものを理解して、ストレスと上手に付き合う方法を学びます。

●ストレス解消と癒し

自分にぴったり合ったストレス解消法を発見し、癒し方を学びます。

●まとめと振り返り

●研修料金

1名様 **15,000円**

- 5名様から承ります。
- 参加人数に制限はありませんが、10~30名が適正人数です。
- 1回3時間の研修実施料金です。講師料とテキスト代が含まれています。
- 会場の手配は御社にてお願いします。
- 関東圏以外での実施は交通実費を頂戴します。
- セミナーの内容や時間は、ご要望に応じてカスタマイズできます。



BCA

business
counseling
association

ビジネスカウンセリング協会

〒101-0052 東京都千代田区神田小川町3-2 サニービル5F(株式会社ワーク内)

Tel.03-5577-6145 <http://www.bc-ajp>