

セルフマネジメント力を高める

～新人・若手社員のためのしなやかな心を作る・レジリエンス～

社会人となり、世代間のギャップや組織人のあり方、時代背景の違いなどで、日々戸惑いを感じながら仕事をしている新人・若手社員たち。

うまくストレスマネジメントできず、心折れてリタイヤしてしまうことも少なくありません。そのために、きちんとストレス対処力をつけておく必要があります。そこで、対応する力として「レジリエンス」が上げられます。

レジリエンスとは、現代心理学では人の「精神的な回復力」を示す言葉として使われています。

アメリカ心理学会では「逆境やトラブル、強いストレスに直面したときに、適応する精神力と心理的プロセス」といいます。

このレジリエンスを備えて、現実を直視し、物事をしなやかに柔軟に捉え、合理的な思考をもち、ネガティブな環境から脱出する力をつけて、ストレス対処力を高めていきましょう。

しなやかにセルフマネジメントする力をつけてまいります。



実施要項

日時●令和6年10月9日(水) 9時30分～16時30分

(昼食は各自おとり下さい。昼休憩1時間)

会場●仙台市戦災復興記念館 5階会議室

所在地:仙台市青葉区大町2-12-1

受講料●会員1名 2,000円

●一般1名 8,000円

受講料、当日受付にて

(税込、テキスト代含む)



QRコードもしくは
FAXにて申込
お願いします。

定員●30名 受講対象者●新入社員及び若手社員

講師●有限会社マイルストーン 職場のメンタルヘルス専門家 八矢 浩 氏

申込先●(公社)仙台南法人会 FAX022-246-4520 TEL022-246-3614

(キリトリ線)

【セルフマネジメント力を高める】受講申込書

仙台南法人会行
FAX：022(246)4520

2024年 月 日

法人名			
所在地	〒		
電話番号		受講者名	
FAX番号		受講者名	

※ご記入いただいた情報は、法人会からの各種連絡・情報提供に利用するほか、参加者の実態調査・分析のために利用することがあります。また、セミナー時に撮影した写真を当会会報「せんだい美名実」・ホームページにおいて公開する場合があります。