

# 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～

## 講座内容

### 【講座内容】

- オリエンテーション
- 今職場で何が起きているか
- 自分の中のレジリエンスに気づく
- レジリエンス(ストレス対処力)の技術を高める
  - ・底打ち段階のアプローチ・ネガティブ感情の底打ち
    - ・捉え方をコントロールする
    - ・歪んだ思い込みのマネジメント
  - ・回復段階のアプローチ・レジリエンスマッスルを鍛える
    - ・ポジティブ感情を高める
    - ・自分の強みを活かす
    - ・やればできるという自信を身につける
    - ・こころの支えとなるサポーターを作る
  - ・教訓化段階のアプローチ・逆境体験から学ぶ
    - ・痛い体験から意味を学ぶ
- まとめ

## 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

北海道札幌市出身。1990年有限会社マイルストーンを立ち上げ、1993年代表取締役就任。1994年仙台へUターンし、広告代理店からイベント・研修の企画・運営を行う会社へ事業内容を更したが、東日本大震災後、企業研修を通じて、心の活性化をもたらす従業員研修が必要と考え、企業に限らず個人も含めて、EQI(いーきゅーあい)等を活用し、自己成長やメンタルヘルスを行うためのサポートを行い、メンタルヘルスの大切さを多くの方々に伝え続けている。さらに、ポジティブ心理学を活用したポジティブメンタルヘルスを取り入れ、ワーク・エンゲイジメント、レジリエンスのトレーナー・研究者として第一次予防への取組を行っている。中小企業を中心とした職場のメンタルヘルス専門家として、メンタルヘルス対応の社員研修や社員面談・相談、企業経営のサポートなどを行いながら、総合的に関わるスタンスが好評を得ている。経営者とともに健康経営などに取り組みながら、いきいきと働くことができる職場づくりを作り上げることを目指している。

第一種衛生管理者・心理カウンセラー・健康管理士一般指導員・レジリエンストレーナー・メンタルヘルス法務主任者・健康経営エキスパートアドバイザー・東京大学職場のメンタルヘルス専門家養成プログラム修了・日本産業ストレス学会会員・日本産業保健法学会会員