

ストレスコントロール研修

～日々のストレスコントロールの考え方を学ぶことでメンタル強化する～

【研修概要】

現代のストレス社会のもと、ビジネス環境はますます変化すると共に、常に新しいストレスとの対応が求められています。そんな環境の中で、「柔軟に」「たくましく」「巧みに」ストレスと対応していく態度や技術を学ぶことで、ストレスへの耐性強化を図ることは重要です。

当研修では、ビジネスパーソンとして求められる成果創出に向けて、それらを阻害する様々なプレッシャーを理解し、うまく克服・対応していけるメンタル強化を図ります。

特長	1. 仕事の成果維持・向上のためにメンタル強化に効果的な脳内処理の仕方を学ぶ。 2. 一方的な講義形式や医療的観点からの切り口ではなく、情報提供→モデル事例の提示→体験学習→応用演習→質疑応答といった実践的な流れで進めていく。		
目標	1. ストレスが生じる、ストレスと感じる基本的なメカニズムを理解する。 2. 自己のストレスへの受け止め方やストレス対応の特徴を把握し、ストレスの受け止め方への柔軟性を高めるためのスキルを習得する。 3. ストレス耐性強化への自己変容課題を明確にする。		
日数	1日間(ご相談に応じます)	人数	最大30名(ご相談に応じます)
対象	<ul style="list-style-type: none"> ■ 一般社員 ■ 管理職 ■ 日々ストレスを強く感じている方 	進行	<ul style="list-style-type: none"> ■ 4～5名グループ編成で展開・交流 ■ 実習・演習にウェイトを置く ■ 個人発表も行う

【カリキュラム例】

1日コース	
午前	<ul style="list-style-type: none"> ■ 現代社会とストレス <ul style="list-style-type: none"> ◇ 社会人としてのストレス対応力の重要性 ◇ ストレス対応力の現状 ～自己チェック～ ◇ 自己の対応傾向を知る ～自己チェック～ ■ ストレスコントロールの考え方と自己の現状を知る <ul style="list-style-type: none"> ◇ ストレスとは何か ◇ ストレスへの対応の仕方 ◇ 思考・感情・行動とストレス ◇ 自己の受け止め方と反応の傾向を知る
午後	<ul style="list-style-type: none"> ■ ストレスに柔軟に対応するための効果的な技術 <ul style="list-style-type: none"> ～ 脳の仕組み、働きを理解し、ストレス対応に役立てる～ ◇ 「脳」の仕組みとその働きとは ◇ 自分の「脳内処理」の特徴に気づく <ul style="list-style-type: none"> ・ 視覚、聴覚、触運動感覚 ◇ ストレス刺激やストレス反応をマネジメントする方法 ◇ 職場でのストレス刺激やストレス反応への対処法 ■ 事後課題の設定(行動強化)

- ◆ ベテランキャリア研修
- ◆ 研修内製化支援プログラム
- ◆ 変化対応力強化プログラム



visionseek.jp
「成果」にこだわる人材開発・育成会社
ビジョンシーク株式会社

〒534-0025
大阪市都島区片町2-2-40 4F
MAIL : info@visionseek.jp