

感情に振り回されず
理性的に
仕事と向き合いたい！

ストレスと
上手に
つきあっていきたい！

若手社員のビジネススキルアップを
サポートする **1 day** プログラム

モチベーションと生産性アップのための メンタルタフネス講座

メンタルタフネスとはストレス耐性のこと。考え方や受け止め方のトレーニング、感情と上手に付き合うスキル(アンガーマネジメント)を身につけることでメンタルを強くし、より力を発揮できるようになります。

8月4日 (火) 10:00
16:00

大通会館リリオ3階 イベントホール
(盛岡市大通1-11-8)

8月19日 (水) 10:00
16:00

北上オフィスプラザ2階 セミナールーム
(北上市相去町山田2-18)

9月10日 (木) 10:00
16:00

二戸地区合同庁舎1階 大会議室
(二戸市石切所字荷渡6-3)

Program

- ストレスとストレス要因
- 心の「クセ」を知り自己肯定感を高める
- ネガティブな思考をポジティブに変換する
- ストレス軽減の感情マネジメントトレーニング
- 思考と行動の実践のために

対象 岩手県内の事業所の若手社員 (社会人経験3年目から10年目までの方)

講師 NEXT-STAGE ネクステージ 大高智佳子 氏

元IBC岩手放送アナウンサー。現在、企業研修講師・働き方改革コンサルタントとして全国対応で活動中。
テーマ:働き方改革・怒りのコントロール「アンガーマネジメント」・組織内コミュニケーションの改善と促進・ハラスメント防止対策
保有資格:(一社)日本アンガーマネジメント協会認定シニアファシリテーター・(株)ワーク・ライフバランス 認定上級コンサルタント・PHP研究所認定ビジネスコーチ・日本コミュニケーション能力認定協会1級認定

参加申込 参加には事前のお申し込みが必要です。(参加無料)

裏面の申込書にご記入のうえ、ジョブカフェいわてまでFAXでお申し込みください。
※定員24名 (1社2名まで)

新型コロナウイルス感染症の状況により、延期・中止や内容が一部変更になることもあります。あらかじめご了承ください。

若年者地域連携事業 (岩手労働局委託)

参加申込
お問い合わせ先

ジョブカフェいわて [盛岡市菜園1-12-18 盛岡菜園センタービル5階]

TEL: 019-621-1171 FAX: 019-606-3702 info-03@jobcafe-i.jp

メンタルタフネス講座 参加申込書

■ 申込担当者

申込日：2020年 月 日

会社名 団体名			
業種			
所在地	〒		
TEL		FAX	
メールアドレス	※受講に関する連絡および受講案内の送付に必要となりますので、可能な限りご記入いただきますようお願いいたします。		
所属・役職		氏名	ふりがな

■ 参加者

1	参加希望日	<input type="checkbox"/> 8/4(盛岡) <input type="checkbox"/> 8/19(北上) <input type="checkbox"/> 9/10(二戸)		
	氏名	ふりがな	性別	年齢
	所属・役職		男・女	歳

2	参加希望日	<input type="checkbox"/> 8/4(盛岡) <input type="checkbox"/> 8/19(北上) <input type="checkbox"/> 9/10(二戸)		
	氏名	ふりがな	性別	年齢
	所属・役職		男・女	歳

お申し込みの注意点（お申し込みの前に再度ご確認ください）

- ・3名以上のお申し込みをご希望の場合は、事前にお問い合わせください（原則1社2名まで）。
- ・定員を超えた場合は、キャンセル待ちでお申し込みをお受けいたします。※キャンセルが出次第、順次ご案内をいたします。
- ・受講対象外の方は、お受けできない場合がございます。
- ・研修や教育関係の企業等のご参加はご遠慮ください。
- ・研修中、参加者の様子を撮影をする場合がありますので、あらかじめご了承ください。
※ジョブカフェいわてで作成する報告書、運営するホームページやtwitterなどSNS等へ掲載する場合があります。

お申し込み後の流れ：

- ・申込書を受信後、お申込担当者様に折り返しご連絡を差し上げます。
3日以上連絡のない場合には、通信状況等により届いていない可能性もありますのでお手数ですがお電話ください。
ジョブカフェいわて ☎019-621-1171
- ・お申し込み確定後、研修実施日の2週間前までに「受講案内」をお送りいたします。
- ・やむを得ず参加をキャンセルする場合は、速やかにご連絡ください。
※他の参加希望の方へのご案内のためご協力をお願いします。

※ご記入いただいた情報は次の目的においてのみ使用し、その他には使用いたしません

- ①研修の実施にともなう参加者等への連絡のため ②個人を特定しない統計情報の作成のため ③同様のセミナー・イベント等のご案内のため