

# セルフマネジメントセミナー参加者募集！

～ 働きやすい人間関係づくり・職場環境づくりのために ～



『心の健康』を目指し

日頃からの「ココロのメンテナンス」について学ぶセミナーです

定員各日

15名様

参加費無料

(事前予約制)

令和3年

11/10 (水)  
14:00 ~ 16:00

管理職・人事担当者向け

## 『パワハラ防止！アンガーマネジメント活用研修』

パワハラは職場全体で正しい知識を持ち、人権を尊重し、感情のコントロールができれば、予防や防止ができるようになると思います。「アンガーマネジメント」をテーマの中心に置き、怒りの感情との上手な付き合い方を学んでいただく研修です。

**参加対象：就職氷河期世代(※1)を採用している、または採用予定の企業**  
(定員に余裕があれば、その他の企業も参加できます)

### ■研修プログラム

- 1 オリエンテーション
- 2 職場のパワーハラスメントとは
- 3 アンガーマネジメントとは
- 4 怒りの感情って何？
- 5 アンガーマネジメント3つの暗号
- 6 まとめ

11/19 (金)  
14:00 ~ 16:00

社員向け

## 『セルフケア研修』

労働者の心理ストレスの増加は社会問題となっており、企業にとって従業員へのメンタルヘルス対策、特に「セルフケア」の推進は喫緊の課題となっています。従業員がセルフケアを定着・習慣化していくためのセルフケア研修です。

**参加対象：就職氷河期世代(※1)の新入社員(おおむね入社3年以内)の方**  
(定員に余裕があれば、その他の世代の方も参加できます)

### ■研修プログラム

- 1 オリエンテーション
  - 2 ストレスとコーピング(※2)についての理解
  - 3 自分のストレス状況を確認する【セルフチェック】
  - 4 ワーク  
ワーク1 コーピング力の自己診断ワーク  
ワーク2 自分の感情・気分を理解するワーク  
ワーク3 認知の転換ワーク
  - 5 セルフケアの習慣化に向けて
  - 6 研修の振り返りとまとめ(質疑応答含む)
- (※2)コーピング…ストレスに対処するためにとる行動

(※1) 令和3年4月1日時点で35～50歳までの方

会場

ちより街テラス3F 11/10 ちよテラホール 11/19 会議室1・2  
高知市知寄町2丁目1-37 (知寄町2丁目電停徒歩2分) ※ 駐車場完備

講師紹介



コーチ社労士事務所 代表 池澤 まゆみ 氏

(特定社会保険労務士 プロフェッショナルビジネスコーチ)

信販会社勤務後、衣料の小売事業などを展開している企業で、500名の人事労務管理を統括する中、コミュニケーションが重要だと思ったことで、コーチングの資格を取得。社員研修をしていくうちに、県内の多くの企業の人材育成に貢献したいと考え、2011年1月『コーチ社労士事務所』を開業。現在、いろいろな企業で「社員力を高め・企業の成長に結びつける」ための研修等で、ご活躍されています。

ご参加の際は、マスクの着用をお願いいたします。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況等により、セミナーを中止等する場合がありますので、ご了承ください。

お問い合わせ

高知県就職支援相談センター  
(ジョブカフェこうち)

高知市帯屋町2丁目1-35 片岡ビル

TEL 088-802-1533

FAX 088-802-1534

◇ 申込書は裏面にあります

✉ info@jobcafe-kochi.jp

http://www.jobcafe-kochi.jp

