

秋田県内事業所 各位
(中央エリアの皆様)

公益財団法人日本電信電話ユーザ協会
秋田支部 支部長 佐野元彦
(公印省略)

『生産性向上のためのスキルアップ研修』の開催について

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素、当協会の事業運営につきましては、格別のご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

さて、今年度については、ストレスに対処する折れにくい心を作るためのメンタルタフネスの武器となる自身の強みを発見し、個人のパフォーマンス向上と組織の生産性向上につなげる研修を下記のとおり開催することといたしました。

ぜひ生産性向上のためのスキルアップにお役立ていただきたく、ご案内申し上げます。

記

1. 研修名 「生産性向上のためのスキルアップ研修」
～自己成長へのメンタルタフネス～
2. 内 容 ストレスに対処する折れにくい心を作るためのメンタルタフネスの武器となる自身の強みの発見と個人のパフォーマンス向上組織の生産性向上について学びます。
3. 講 師 大高 智佳子氏（ネクステージ代表）

【プロフィール】

(一社)日本アンガーマネジメント協会認定ファシリテーター
秋田県出身、元IBC岩手放送にアナウンサーとして入社。
退職後、アナウンス業務と並行して研修講師として企業の
人材育成に携わる。2013年 ネクステージ起業。
現在、ダイバーシティ・ハラスメント対策・組織内コミュニケーション向上研修を中心に活動中。



4. 開催日時 2023年11月14日(火) 13:30～16:30 (受付:13:00～)
5. 開催場所 秋田県総合保健センター 2F 第1研修室 (秋田市千秋久保田町6-6)
6. 募集定員 先着20名
7. 参加費 会員事業所は、4名まで無料 (非会員事業所は、5,000円/1名)
8. 申込締切 2023年10月31日(火)
9. 申込方法 「生産性向上のためのスキルアップ研修」申込書(別紙)をFAXで送付願います。
10. その他 会場駐車場は手狭のため、公共交通機関をご利用願います。
(車で来られる場合、駐車場の確認・確保等は自己解決でお願いします。)

【問い合わせ先】(公財)日本電信電話ユーザ協会 秋田支部
TEL: 018-836-8558
FAX: 018-831-4295
ホームページ: <http://www.pijtua.or.jp/akita/>

(別紙)

「生産性向上のためのスキルアップ研修」カリキュラム

時 間	項 目
13:30	<u>1.ストレスとストレス要因</u> ● ストレスとは何かを理解する ・「メンタルヘルス」調査結果 ・ストレスが溜まることのリスク ・ストレスに対処することの必要性>「やる気」への影響 <u>2.自分の強みを武器にする</u> ● 6つの美德と24の強み ・自分の強みに目を向ける ・価値観を受容できる柔軟な考え方 <u>3.自己肯定感を高める</u> ● 自分史を振り返る ・自分が感じている強みと他者から見た強み <u>4.ストレス軽減の感情管理～アンガーマネジメント</u> ● ストレスと上手に付き合うための感情マネジメントトレーニング ・アンガーマネジメントとは ・感情コントロールのための3ステップ
16:30	<u>5.取り組みプランの作成</u> ・具体的プランで思考と行動を促進

《送付先》(公財)日本電信電話ユーザ協会秋田支部
FAX:018-831-4295

≪ FAX送信後、送信確認の連絡をお願いします。(☎018-836-8558) ≫

『生産性向上のためのスキルアップ研修』申込書(中央エリア)

事業所名				
受講者名	氏名:	男、女	氏名:	男、女
	氏名:	男、女	氏名:	男、女
連絡担当者	氏名: 役職:			
	TEL: FAX:			
	Eメール:			

※ Eメール記入の方には、ユーザ協会からのメルマガを送らせていただきます