

# コミュニケーション力<sup>りよく</sup>アップ<sup>®</sup> メンタルヘルスセミナー

ストレスコントロールと職場のコミュニケーションづくりに役立つ心理学講座

2023  
9 / 26  
火曜日

13:00 ▶ 16:00

NTT大津ビル 7F 会議室

滋賀県大津市浜大津1丁目1-26

講師 よりふじ ゆか  
依藤 由香 氏



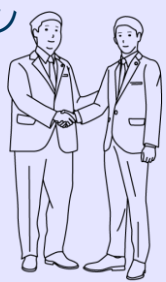
株式会社NTTマーケティングアクトProCX ビジネスマナー専任講師  
ユーザ協会 電話対応コンクール2017年度全国大会審査員  
電話対応技能検定S級講師<指導・試験官>

メンタルヘルスと交流分析の理論、活用法の基礎を学んでいただきます。  
ライフスタイルや価値観に応じた多様で柔軟な働き方改革等により職場環境は変化していますが、  
○ 職場の人間関係をスムーズにしたい ○ もっとポジティブになりたい  
○ コミュニケーション力をアップさせたい ○ 今のストレスを和らげたい など  
「心のケア」による健康維持と仕事の活力アップにつなげてください。  
当日は、ストレスチェックの実施と分析方法&職場の環境改善方法のヒントをご提案します。

## 内容

### I 職場でのコミュニケーション

- コミュニケーションの3要素
  - 信頼を深める聞き方
  - 存在価値を認める
- ※ストローク交換



### II ストレスケア

- 気づきとセルフケアの重要性
  - ストレスの要因となるもの
  - 様々なストレス反応  
(行動面、身体面、心理面)
  - ストレスとうまくつきあう
- ※ストレス自己チェック

**参加料** ユーザ協会滋賀支部会員様 : 無料  
一般の方 : 1名 3,300円(税込)

**申込方法** ユーザ協会 滋賀支部 ホームページよりお申込みください。  
<https://www.pi.jtua.or.jp/shiga/>

**定員** 15名 **申込締切** 2023年 9月 5日 (火)

お問い合わせ

公益財団法人日本電信電話ユーザ協会 滋賀支部  
TEL : 077 - 526 - 4599