

電話対応者のためのメンタルヘルス研修

(公財)日本電信電話ユーザ協会 東京支部主催

私たちの人生は、「心」を中心に動いています。
 心の状態が違えば人生の物語も変わります。だから、よりよい物語を紡ぐためには、まず心をしっかり育てなくてはなりません。
 本講座では、心を整える材料を皆様と一緒に検討します。ご自身に合った材料を心に詰めてお持ち帰りいただけましたら幸いです。皆様のご参加をお待ちしております。

【日 時】	2022年11月10日(木) 13:30~16:30 (受付13:10~)
【会 場】	台東区民会館 8階 第5会議室 住所: 台東区花川戸2-6-5 都立産業貿易センター台東区民会館併設 TEL: 03-3843-5391
【募集人員】	30名様 ※ 定員になり次第締め切らせていただきます。
【受講料】	所属地区に関係なくユーザ協会会員様は、税込 3,300円 (一般 4,400円)
【講師】	株式会社Safari 西岡 幸恵 氏
【研修内容】	1.はじめに <ul style="list-style-type: none"> ・そもそも、心ってなんだろう? ・「心が健康」というのはどういうこと? 2.心を整える材料を集めよう <ul style="list-style-type: none"> ・3つの必需品 ・暮らしに取り入れたい5つのこと ・救急箱に入れておく考え方、ことば、ルーティーン 3.マインドフルネスのレッスン~過去の後悔と未来への不安に押しつぶされないために <ul style="list-style-type: none"> ・「今、ここ」に気づく練習 ・ありのままの感情に気づき、理解し、ただ受け容れる練習 4.セルフコンパッションのレッスン~人には優しく自分に厳しいという、世界共通のメンタリティ <ul style="list-style-type: none"> ・心の中のいじめっ子を追い出して自分と親友になる練習 ・リーダーが陥りやすいインポスター症候群 5.おわりに <ul style="list-style-type: none"> ・人生の羅針盤(価値観)について
【申込方法】	2022年11月4日(金)までに、以下の方法でお申し込みください。 HP: ユーザ協会東京支部 http://www.pi.itua.or.jp/tokyo/ →イベント情報→ 研修・セミナー へ ※受講票は送付いたしませんので、筆記用具を持参し、当日会場へお越しください
【支払方法】	受講料は事前振込です。 恐れ入りますが、11月9日(水)までに次の口座へお振込み願います。 みずほ銀行 品川駅前支店 普通 0561489 ザイ)ニホンデンシンデンワユーザキョウカイ トウキョウシブ ※お振込みの際は、振込人名の先頭に受講日を入力ください。(例: 1110 会社名) ※領収書は銀行の「ご利用明細票」をもって代えさせていただきます。
【その他】	① 新型コロナウイルス感染予防対策のため、会場内において適正な対人距離を保つため人数を制限して行います。また、受講にあたっては入口での検温及びマスクの着用をお願いいたします。状況によってはお断りする場合がございますので、その際はご了承ください。 ② 募集状況、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、講座を中止する場合、又は、Zoom利用のオンライン研修に変更する場合がありますので、予めご了承くださいませよう願致します。
【問合せ先】	事務局 ユーザ協会上野・東京東地区協会 星野・箕屋 電話 03-6275-0831 当日の連絡先: 090-7427-4997

 プライバシーポリシー (プライバシーに関する公益財団法人日本電信電話ユーザ協会の確約)
 公益財団法人日本電信電話ユーザ協会は、常日頃より関係者の情報を厳正に管理し、プライバシー保護に努めています。ユーザ協会は、関係者様の個人情報とは当協会の定款に基づく事業目的以外には、使用致しません。