



目的別/半日研修

Revised

ストレスコントロール研修

ストレス源を自覚して 感情をコントロールする技術

➤ 本研修の概要とねらい

- ①ストレスに対する知識を持つ
- ②自分自身が感じやすいストレス要因を知る、感情をコントロール出来るようになる

➤ 主なコンテンツ

ストレスとストレッサー、ストレスコントロールの重要性、効果的なストレス解消法、SPTランプによる行動傾向チェック、タイプ別ストレス、ストレス耐性向上のために育てる自分自身 など
(詳細は裏面のタイムテーブルをご参照ください)。

➤ 演習/実習の内容

行動傾向チェック 等

➤ 受講対象(推奨)

全職員

➤ 講師からの一言

ご自身のストレスの要因を知り、その対処法を知ることで、より自分らしく活躍できるようサポートいたします。



一般社団法人 日本経営協会講師
新妻朋子(にいづまともこ)

大学卒業後大手監査法人の代表、在阪民間放送局の社長秘書として勤務。上場ITベンチャー企業の人事総務部にて採用、社内研修、秘書育成を担当する。大手ホテル内会員制サロンのコンセルジュとしてコンセルジュ採用と教育を担当。その後、企業研修、大学、専門学校で講師をつとめる。

マナープロトコール検定2級、
ビジネス文書検定1級、
秘書検定2級、
サービス接客検定1級、
SPTランプインストラクター、
NTCF認定チーミングリーダー養成講座修了、
PHPコーチング研修ベーシックコース修了、
国家資格キャリアコンサルタント等の資格を持つ。

本講師の他の研修

- a. 接遇
- b. ビジネスマナー
- c. ビジネス文書

ストレスコントロール研修

半日研修タイムテーブル案

研修テーマ	主なコンテンツ
1. オリエンテーション	☞本プログラムの目的・目標の共有、 参加者自己紹介
2. ストレスとは	☞ストレスとストレスナー、 ストレスコントロールの重要性、 効果的なストレス解消法
3. 行動傾向とストレス	☞SPTランプによる行動傾向チェック、 タイプ別ストレス(自分自身の地雷を知る)、 ストレス耐性向上のために育てる自分自身、
4. まとめ・質疑応答	

■本研修を受講した研修生の感想

❖自分がストレスを感じやすい状況について今まで深く考えたことはなかったが、今回自分のタイプを知って、ストレスの感じ方や対処法が分かりました。

■本研修コーディネーター担当者からのワンポイントメッセージ

❖職場や日常生活ですぐに実践できる内容です。

本研修に関するお問い合わせ

一般社団法人 日本経営協会 関西本部
〒550-0004 大阪市西区靱本町1-8-4(大阪科学技術センタービル)
電話 06-6443-6925 FAX 06-6441-4319
URL <http://www.noma.or.jp>