



ストレスの原因を知り、自己解決を図ろう！

職場のストレス問題を解決する力を身につけよう！

# 「感情マネジメント」を使ったストレス対処セミナー

ストレスは形がないものの、人の心や生活を蝕み、モチベーションの低下や病気の原因となります。本セミナーでは、今起きているストレス問題を自分自身やグループで一緒に解決していくことで解決法を見だし、自己解決できるようになることにより、職場全体のパフォーマンスのアップを目指します。

**日時** 平成28年 2月3日(水)  
9:30~16:30

**講師** コンサルタントブレイン株式会社 講師  
感情マネジメントコンサルタント

上村 智子 氏

**会場** 京都商工会議所(京都市中京区烏丸通夷川上ル)  
※京都市営地下鉄丸太町「丸太町」駅南6番出口直結



広島県福山市生まれ。アパレルメーカーの管理部門等を経験後、2000年に企業広告のデザイン業で独立し、大手銀行と直接取引に成功するも、独立4年目あたりで担当者が代わり対人関係で悩みを抱えたことでカウンセリングに通うことになる。それがきっかけで自らも心理学を学び、自らの持論である“感情マネジメント”の普及に務める。

**受講料** 京都商工会議所会員 17,280円  
一般 25,920円  
※消費税込

研修目的



- (1) 今、抱えている問題に取り組むことで、ストレスの本当の原因を知る
- (2) 他の受講者のストレスに取り組むことで、職場の問題の解決法が見えてくる
- (3) ストレスという形のない問題に、感情面と論理面から対処する方法を学べる

**1. ストレス問題をややこしくするのは、ヒトの“感情”だ！**

- (1) “不安”と“期待”の化学変化でトラブルは発生する
- (2) 自分にある原因がわかると問題はクリアになる

**2. 職場のストレス問題について整理してみる 【演習】**

- (1) 問題を掘り下げることで本質が見えてくる
- (2) 今日、解決したい“自分の問題”をピックアップ

**3. 今、抱えているストレス問題を語ってみる 【演習】**

- (1) 語る前に“聴く方”の基本テクニックをプロに学ぶ
- (2) 効きすぎ注意!! 取り扱い危険! の会話の秘法を伝授

**4. 今、抱えているストレス問題の本質を探る 【演習】**

- (1) これから解決したい自分の問題についての本質をまとめる

- (2) これから解決したい自分の問題について具体的に語る練習

**5. グループによる職場のストレス問題、解決ワーク**

- (1) 役割を決め、グループワークを開始。相談役が問題について語ります
- (2) グループによるディスカッション
- (3) ディスカッションの結果を取り入れて(1)の相談の続きを行う
- (4) グループによる振り返り

**6. ストレス問題解決事例の発表**

お申込み・お問合せ/京都商工会議所 会員部 人材開発センター (〒604-0862 京都市中京区烏丸通夷川上ル)

1

FAXまたはwebサイトからお申込み下さい。  
▶FAX: 075-222-2612 TEL: 075-212-6446  
e-mail: jinzai@kyo.or.jp  
▶URL: http://www.kyo.or.jp/jinzai/

京商ビジネススクールで 検索

2

お申込み後、速やかに下記口座までお振込み下さい。  
振込手数料はご負担頂きますようお願い致します。  
▶京都銀行 本店営業部 (普) No.5017759  
口座名: 京都商工会議所 研修口

※開催日の1週間前に受講証をFAX致します。なお、申込人数が少ない場合には開催を取りやめる事があります。

※開催日の5営業日前を過ぎてからの受講取消については受講料の返金をいたしかねますので、ご了承ください。ただし、代理出席は可能です。その際はお早めにご連絡ください。

**H28年2月3日 084 『「感情マネジメント」を使ったストレス対処セミナー』 申込書**

会社名	事業内容		TEL		
所在地	〒		FAX		
受講料	円 × 名分	振込日	月 日 (振込・振込予定)	請求書 (○印)	要・不要
申込責任者	所属(役職)名		e-mail		
受講者名 (フリガナ)	所属部署名 (役職名)		e-mail		年齢

本申込書にご記入いただいた個人情報は、本講座の実施・運営のために利用するほか、京都商工会議所に関する各種情報提供の目的にのみ使用致します。

★人材開発センターではオーダーメイド研修の実施、講師派遣も行っております。お気軽にお問合せ下さい★

テーマ別研修

コミュニケーション・プレゼンテーション