

1日10分で仕事の効率化を劇的に向上させる！

～GoogleやP&G、IBMでも採用されたストレス対処～

- 日 時■ 2017年8月2日(水) 9:30～11:30
- 会 場■ 東京・麹町『企業研究会 セミナールーム』
- 講 師■ 二宮 真之 氏 OneStory 代表

講師紹介：米国フランシス大学卒業後、ノバルティスファーマ(株)にMR(医薬情報担当者)として入社。その後、大学院にて臨床心理学を修了。卒業後は、EPA(Employee Assistance Program)提供会社にて企業のメンタルヘルス問題に対するコンサルティング業務に従事。2014年に、心理・キャリアカウンセリング オフィスOneStoryを設立し、現在に至る。

■プログラム■

1. 改めてストレスについて考える
 - (1) ストレス要因とその影響
 - (2) 職場の3大ストレス要因
2. 考え方がストレスに及ぼす影響
 - (1) 思い込みが心を壊す
 - (2) 思い込みに気づく
3. ストレス対処法を実践する
 - (1) マインドフルネスとは何かを知る
 - (2) マインドフルネスを体験する

ポイント：残業はさせたくないものの、企業競争力向上のために仕事の量や質は常に高いレベルを部下に要求せざるを得ない状況の方も多くいらっしゃるかと思います。

また、部下のメンタルヘルス面にも配慮しつつ、高いパフォーマンスを出してもらうためには、管理者にも行動や意識の変革が求められます。

今回は、ご自身のストレス対処もさることながら、部下が感じているであろうストレスと、それにどう対処していくという観点からお話を頂きます。また、最新のストレス解消法として注目を集めている「マインドフルネス」についても解説頂きます。

■参加要領■

- 参加料● 1名 (税込、資料代含む)

正会員	5,400円	本体価格 5,000円
一般	16,200円	本体価格 15,000円

- 申込書に所定事項ご記入の上、下記担当者宛て FAX 頂くか、当会ホームページよりお申込み下さい。後日(開催日1週間～10日前までに)受講票・請求書をお送り致します
- 申込書をFAXにてご送信頂く際は、FAX番号をお間違えないようご注意ください。
- よくあるご質問(FAQ)については当会ホームページでご確認頂けます。
- お申込後のキャンセルは原則お受け致しかねます。ご都合が悪くなった際は、代理出席をお願いいたします。
- 最少催行人数に満たない場合は、中止とさせていただきます。

一般社団法人 企業研究会
担当：小野原 E-mail：onohara@bri.or.jp
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-7-2
麹町 M-SQUARE 2F
TEL 03-5215-3515 FAX 03-5215-0952

(一社)企業研究会 宛

FAX 03-5215-0952

* 当会ホームページ (<https://www.bri.or.jp>) からもお申込みいただけます。

2017年8月2日(水) 9:30～11:30 / AM 開催: 会員研究会 (171635-0503)			
申込書 1日10分で仕事の効率化を劇的に向上させる！			
会社名			
住所	〒		
TEL		FAX	
ご氏名	フリガナ	所属 役職	
e-mail			

※該当に○印をつけて下さい。 正会員 (法人・団体・個人) / 一般

* お客様の個人情報は、本研究会に関する確認・連絡、および当会主催のご案内をお送りする際に利用させていただきます。