



就

活

セ

ミ

ナ

ー

予約制

9月14日(木) 13:30 ▶ 16:30

ストレス対策 自分のストレス対処法を見つけよう!

定着支援シリーズ⑤
ストレス対策編

自分がどんな場面でストレスを感じるのか、それに対処するにはどんな方法があるのかを学び、自分のストレスへの処方箋を作成します。いろいろなストレス対処法を知るために、グループで話す時間も取り入れた、和気あいあいと学べるセミナーです。

- プログラム**
- ① 私がストレスを感じる時
 - ② ストレスへの対処 (一般的な方法)
 - ③ 私のストレス対処法

対象 一般 **定員** 10名

場所 岐阜県中小企業総合人材確保センター (岐阜県総合人材チャレンジセンター 本所)
岐阜市数田南 5-14-12 岐阜県シンクタンク庁舎 2階 セミナールーム① ※無料駐車場 500台有り

講師 近藤 ひろえ 氏
・コミュニケーション研修「リベル」代表
・日本認知療法学会 正会員
・公益財団法人 日本電信電話ユーザー協会 契約講師
・一般社団法人 日本経営協会 契約講師
・NPO 法人話しことば協会 認定講師
・平成医療短期大学 非常勤講師 (コミュニケーション学)

10月12日(木) 13:30 ▶ 16:30

職場で自分の思いを 上手く伝えるコミュニケーション術

定着支援シリーズ⑥
コミュニケーション編

同じことを言っても人の捉え方は様々です。いろいろなコミュニケーション・スタイルがあることを理解し、ストレスのないコミュニケーションにつながる方法について解説します。人間関係の中で、相手を尊重し自分が言いたいことを上手く伝える表現の仕方を習得します。

- プログラム**
- ① タイプ別コミュニケーションのポイント
 - ② 言いにくいことを上手く伝える方法
 - ③ 心地よいコミュニケーションのポイント

対象 一般 **定員** 10名

場所 岐阜県中小企業総合人材確保センター (岐阜県総合人材チャレンジセンター 本所)
岐阜市数田南 5-14-12 岐阜県シンクタンク庁舎 2階 セミナールーム① ※無料駐車場 500台有り

講師 鈴木 明子 氏
・国家資格 2級キャリア・コンサルティング技能士
・日本産業カウンセラー協会認定・産業カウンセラー
・JCD A認定CDA(キャリア・デベロップメント・アドバイザー)
・DISC認定インストラクター (人材開発育成プログラム)
・ダイバーシティコミュニケーション・インストラクター

11月9日(木) 13:30 ▶ 16:30

ストレス対策 ポジティブシンキングのコツ!

定着支援シリーズ⑦
ストレス対策編

ストレスの仕組みを知り、日々の暮らしの中でどのように付き合っていくかを学びます。また、自分の物事の見方や考え方を少しだけ変えるだけでストレスを軽くすることができます。そのコツを学びます。ストレスに強い子を育てることに役立つセミナーです。

- プログラム**
- ① ストレスとは
 - ② ストレスの予防と対策
 - ③ ポジティブシンキングのコツは?

対象 一般 **定員** 10名

場所 岐阜県中小企業総合人材確保センター (岐阜県総合人材チャレンジセンター 本所)
岐阜市数田南 5-14-12 岐阜県シンクタンク庁舎 2階 セミナールーム① ※無料駐車場 500台有り

講師 近藤 ひろえ 氏
・コミュニケーション研修「リベル」代表
・日本認知療法学会 正会員
・公益財団法人 日本電信電話ユーザー協会 契約講師
・一般社団法人 日本経営協会 契約講師
・NPO 法人話しことば協会 認定講師
・平成医療短期大学 非常勤講師 (コミュニケーション学)

12月14日(木) 13:30 ▶ 16:30

モチベーションの 自己コントロール術

定着支援シリーズ⑧
自己分析編

目標を実現させるには、「自己評価」をまず高めることが大切であり、自分のこだわりや捉え方に対して柔軟性をもつことが不可欠です。目標達成のためのモチベーション・コントロールについて様々なワークを通じて体感理解を深めていただきます。

- プログラム**
- ① セルフイメージ・アップ
 - ② リフレーミング・ワーク
 - ③ モデリング

対象 一般 **定員** 10名

場所 岐阜県中小企業総合人材確保センター (岐阜県総合人材チャレンジセンター 本所)
岐阜市数田南 5-14-12 岐阜県シンクタンク庁舎 2階 セミナールーム① ※無料駐車場 500台有り

講師 鈴木 明子 氏
・国家資格 2級キャリア・コンサルティング技能士
・日本産業カウンセラー協会認定・産業カウンセラー
・JCD A認定CDA(キャリア・デベロップメント・アドバイザー)
・DISC認定インストラクター (人材開発育成プログラム)
・ダイバーシティコミュニケーション・インストラクター

お問合せ
ご予約

岐阜県中小企業総合人材確保センター (岐阜県総合人材チャレンジセンター本所)

岐阜市数田南 5-14-12 岐阜県シンクタンク庁舎 2階

TEL.058-278-1149 (月曜日～土曜日 9:15～18:00)

<https://www.jinzai-gifu.jp>

ジンサボぎぶ

検索



ジンサボ!ぎぶ