

デール・カーネギー「道は開ける」 セルフストレスコントロール

デール・カーネギーのベストセラー「道は開ける」に記載の、「ストレス管理に関する原則」をマスターすると同時に、問題の本質を分析し解決する手法を学ぶことで、悩みを克服し、決断力を高めます。ビジネスシーンにおけるストレスについて、実践的で、現実に即した題材を扱います。精神的な病気の有無の確認等でなく、受講した直後から勇気と元気が湧いてくる、即効性のあるセルフケアの研修です。

【日時】平成29年 3月 2日(木) 10:00~17:00

【会場】福岡商工会議所 会議室 ※会場地図は受講票と一緒に送ります

【講師】石原 由一郎 氏 デール・カーネギー・トレーニングジャパン(株)
パートナー兼トレーニングダイレクター



【略歴】 大手製造業において、財務会計システムを中心として業務システム構築・運用のプロジェクトマネジメント、ビジネス開発に従事。その後、人事にて採用・教育部門の責任者として、新入社員研修、若手社員向け研修、管理者向け研修、昇格者研修などのトレーニングを企画・運営。その後、デール・カーネギー・ジャパンにてトレーナーとして多くの企業研修、公開クラスを担当。また、トレーニングダイレクター、マスタートレーナーとして研修プログラムの開発、トレーナーの採用・育成を統括し現在に至る。

◇ 講座カリキュラム ◇

1. ビジネスシーンでのストレス

- それぞれのストレスタイプをチェックする
- 日常生活の中でのストレス要因を認識する
- ストレスが自分の体や感情にどのように影響するかを知る
- ビジネス上でストレスから受ける影響力を理解する

2. ストレス軽減

- ストレスからくる体への影響を軽減させる対策を知る
- ストレス低下のためのタイムマネジメントスキルを向上させる
- ビジネスシーンでのストレスを管理する対策を見つけ出す

3. ストレスへの反応

- ストレスを減らし、よりポジティブな環境を作り出す事を学ぶ
- ストレスによる肉体と感情への影響を健全に管理する方法を見つけ出す
- 悩みの克服 30 原則を使い、ストレスが軽減した事例を共有する
- ストレスを管理する為のアクションプランを立てる

★研修後の成果★

- ・ストレスからくる体への影響を理解し、対策を取れるようになる
- ・ストレスを軽減させるメソッドを知り、活気に溢れた人材へと変化する
- ・ビジネスシーンにおいてストレスを管理でき、より活躍の機会が広がる