

若手社員向け研修

1.コミュニケーション力アップ

- (1)「聴く」スキル＝「傾聴力」
- (2)「訊く」スキル＝「質問力」
- (3)言いにくいことを伝えるスキル「アサーション」
- (4)相手のタイプに合わせたコミュニケーション術

2.職場のストレスマネジメント

- (1)ストレスとメンタルヘルスに対する正しい理解
- (2)ストレスへの気づき
- (3)ストレスへの対処(コーピング)

3.モチベーションコントロール

- (1)モチベーションとは
- (2)モチベーションのコントロールの仕方

4.問題解決力向上トレーニング

- (1)ピンチをチャンスにする自立型問題解決とは
- (2)考え方のクセ(認知の歪み)を知る
- (3)バランスの良い考え方(適応的思考)の見つけ方

人事担当者向け研修 1日目

1.若手社員の意識や価値観

- (1)若手社員のホンネ
- (2)世代による意識や価値観のギャップ

2.若手社員のやる気を引き出すコーチング

- (1)傾聴～部下の本心を引き出す聴き方
- (2)質問～自ら考え動くための自発性の引き出し方
- (3)承認～モチベーションを支えるほめ方と叱り方
- (4)相手のタイプに合わせたコミュニケーション術

人事担当者向け研修 2日目

3.職場のメンタルヘルスマネジメント

- (1)メンタルヘルスケアの意義
- (2)管理監督者の役割
- (3)ストレスとメンタルに関する基礎知識
- (4)部下のストレスへの気づき
- (5)ストレスへの対処(コーピング)

4.問題解決力を高めるトレーニング

- (1)ピンチをチャンスにする自立型問題解決とは
- (2)考え方のクセ(認知の歪み)を知る
- (3)バランスの良い考え方(適応的思考)の見つけ方

〈参加申込書 FAX送信先 0138-55-2008〉

(ふりがな) 企業名			
所在地	〒 -		
TEL		FAX	
(ふりがな) 申込ご担当者		部署・役職	
(ふりがな) ご参加者名		ご参加日	参加希望日に○印をお願いします。 若手社員向け 9/27 人事担当者向け 10/11・18
(ふりがな) ご参加者名		ご参加日	参加希望日に○印をお願いします。 若手社員向け 9/27 人事担当者向け 10/11・18
(ふりがな) ご参加者名		ご参加日	参加希望日に○印をお願いします。 若手社員向け 9/27 人事担当者向け 10/11・18

※申込多数の場合には1社からの参加人数を制限させていただく場合がございます。

【個人情報の取り扱いについて】お申し込みの際に取得した個人情報は本事業のみに使用し、ご本人の承諾なしに前述の目的以外に使用いたしません。

お問い合わせ
お申込先

キャリアバンク株式会社 函館支店

函館市五稜郭町1-14 五稜郭114ビル 5F
TEL.0138-55-2002 FAX.0138-55-2008