

# ストレスマネジメント研修

## 【開催趣旨】

働き方研究委員会では、メンタルヘルスや職場コミュニケーション研修に多く登壇している講師をお迎えし、「ストレスマネジメント研修」を開催することとなりました。

働き方改革の推進によりテレワークの定着やフレックスタイム制度の導入など、多様で働きやすい職場環境づくりが進められてきています。一方で、コミュニケーションの低下や世代間ギャップ、業界における人手不足など、日々様々なストレスにさらされています。こうしたストレスへの反応が改善されず慢性化することで、メンタルヘルス面の疾患や身体面の不調に至ることがあります。

ストレスは、私たちが生きていく上で避けられないものですが、ストレスについての知識を深め、自身のストレスの把握と対処方法を理解することで心身の不調を未然に防止し、健やかに働き続けることができます。

是非この機会にご視聴いただき、ご自身のストレスマネジメントだけでなく、部下の育成やチームマネジメントにもお役立ていただけますと幸いです。

■日 時: 令和4年10月4日(火) 13:30 ~ 16:00 (約2時間30分) web開催

■実施概要: 「ストレスマネジメント研修」

- メニュー
- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1. ストレスについて理解する   | 2. 自分のストレス対処能力を高める |
| 3. ストレスを一人で抱え込まない | 4. まとめ             |

参考:「怒り」についての考え方、怒りのセルフコントロール

□講師 株式会社インソース 河岡 はずみ氏

■定 員: 先着 300 名【申込締切】9月27日(火) (定員に達し次第受付終了)

■参加費: 無料(協会近畿支部会員企業に所属する方)

■申込み先: 建設コンサルタンツ協会 近畿支部 HP からお申し込みください。  
セミナー参加に必要な情報(受講アドレス等)をご連絡いたします。

■聴講方法: Zoom を使用したオンラインセミナー(LIVE 配信)です。チャット機能を利用してリアルタイムで講師に質問ができます。(時間の都合上、すべての質問にお答えし兼ねる場合があります)

以下の OS のブラウザをご使用ください。

※対応 OS : Microsoft Windows、iOS、Android

※対応ブラウザ : Microsoft Edge、Google Chrome、Firefox、Safari

■CPD(受講証明書): JCCA CPD 認定プログラム 1-A 2.5 単位(申請中)

参加申込時に登録いただいたメールアドレスにアンケートをお送りします。

こちらに聴講後にご回答・送信いただけましたら、受講証明書を発行いたします。

■問合せ先: 建設コンサルタンツ協会 近畿支部 働き方研究委員会 E-mail mail@kk.jcca.or.jp