

## プログラム

- 第1章 ストレスコントロールを学ぶ意味
- 第2章 ストレスを正しく理解する
- 第3章 自分の状況を把握する
- 第4章 ストレスへの適切な対応
- 第5章 ストレスを溜めにくくするために
- 第6章 理解度確認テスト
- 第7章 総合演習

## こんな方にオススメ！

- ・仕事の基本的なスキルを身につけたい若手社会人(内定者含む)
- ・ビジネススキルをあらためて固めたい中堅層
- ・若手への指導に活かしたいリーダー・マネジメント層
- ・ストレスへの適切な対応方法を知りたい人
- ・ストレスを溜め込みがちな人、ストレスの解消・発散が上手ではない人
- ・ストレスコントロール力について周囲へ指導をしたい人

## 本コースの狙い

- ・経済産業省の定める社会人基礎力の1つである、ストレスコントロール力を高める
- ・ストレスの構造(ストレスラー・ストレス反応・ストレス耐性)を理解する
- ・自身のストレス反応の有無を確認し、何がストレスラーか考えられるようになる
- ・ストレスラーの種類に応じた、適切な対応が取れるようになる
- ・リフレーミングの手法と鍛え方を理解し、実践できるようになる
- ・ストレスを溜めにくくする思考法と行動習慣を理解し、実践できるようになる
- ・ストレスを解消・発散する方法を知り、実践できるようになる

