

# メンタルアップマネジメント講座

～人間関係構築のための使えるスキルを学ぶ～

働く人が一番ストレスを感じるのは、人間関係であることが厚労省データからも明らかです。メンタルアップマネジメント講座は、人間関係改善に必須のコミュニケーション、ストレスマネジメント、ハラスメントの生きたスキルを習得できる研修です。メンタル不調者を減らすだけでなく、一人ひとりのモチベーションを上げ、生産性も向上し、離職者の軽減にも役立ちます。信頼させる聴き方、伝わる伝え方、ストレスマネジメントが身につき、行き違いのないコミュニケーションによる「生きやすい人間関係」を創れます。

☆言いたいことがうまく伝わらない  
 ☆良かれと思ってしたのに相手に嫌がられてしまった  
 ☆うまくいかない上司がいる  
 ☆後輩との付き合い方に悩んでいる  
 ☆ハラスメントと言われるのが怖くて部下に厳しく指導できない  
 ☆社内のメンタルチェック後のフォローが知りたい  
 ☆こころの不調を訴える社員が近くにいる など

**日時** 2021年1月18日(月) 14:00～17:00

**会場** 和歌山県JAビル 11階 11-C  
 (和歌山市美園町5丁目1-1)

**受講料** 会員 6,000円 一般 10,000円

**定員** 定員20人 (定員になり次第締め切ります)

**対象者** 人事担当者、管理職、職場リーダー など

## 講座プログラム概要

1. 信頼される聴き方
2. 言いたいことが伝わる伝え方
3. セルフストレスマネジメント

体験的に学べますのですぐ使えるスキルが身につきます。  
 16年に渡る産業カウンセラー養成、1000件を超える企業研修、2万人以上の受講実績から編み出した独自のカリキュラムを提供します。

## 受講者の声

- ・気持ちにゆとりがない自分を見つめ直す良い機会になりました。沢山の気づきを得られたので、さっそく明日からの業務で実行していきたい。(鉄道会社 管理職)
- ・価値観の違いなど、分かっていたようで理解があいまいだった。「他人の話は50%以下しか聞けていない」ということも実際に体験して驚いた。(会社員)
- ・傾聴やアサーションなど、いつも再確認はしているが、日常的にあまり意識していないことがまだまだあるなと思った。日常的な対人関係について違う視点から考えられ、とても良い時間になった。(団体職員)
- ・職場でもメンタル不全者が大勢います。職員同士のコミュニケーション不足が原因だと改めて感じました。(介護職員)

## 講師



メンタルアップマネージャ®認定講師

**五十棲 恵子 氏**

産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、  
 健康管理士上級指導員

企業に35年間勤務経験あり、現在はメンタルヘルス講師、コミュニケーション研修、健康管理指導、就職支援等に従事。企業勤務経験をもとに、人とかかわり方をお伝えします。誰もがイキイキと輝き、笑顔があふれる社会を目指します。



和歌山県経営者協会 (担当:坂東)

和歌山市十番丁19番地 Wajima十番丁ビル3階  
 TEL:073-431-7376 FAX:073-422-0416  
 E-mail:bandos@w-keikyo.com

セミナーお申込み FAX:073-422-0416 (和歌山県経営者協会)

▼ 下記にご記入の上、このままFAXにてご送信下さい ▼

事業所名	
受講者氏名	所属・役職
TEL	メールアドレス
メルマガ登録	月1回、経営者協会が開催するセミナーや就職フェアの情報をメルマガ配信しております。配信を希望しない場合は右欄にチェック(レ点)をお願い致します。
<input type="checkbox"/> 配信を希望しない	
受講料について ①当日持参 ②銀行振込 (どちらかに〇印を付けて下さい)	
※銀行振込の場合は、開催日前日までに下記口座にお振込みください。紀陽銀行 本店営業部 普通預金 45306 和歌山県経営者協会	

※ メールにて受講票をお送り致しますので、メールアドレスは忘れずにご記入ください。

※ メールでのお申込みの方は同内容を記載のうえ上記アドレスまでお送りください。

※ 申込書に係る個人情報については、県経営者協会の個人情報保護管理規定等に基づき、厳正に管理させていただきます。