

働く人のメンタル タフネス向上セミナー

開催日 2012年3月13日(火) 13:00～17:00

会場 日本生産性本部 経営アカデミー 東京・丸の内



公益財団法人 日本生産性本部
メンタル・ヘルス推進センター

開催にあたって

将来の展開が不透明な状況で、仕事で成果をあげる、結果を出すという自信が持てず、大きな不安を感じながら、われわれは職務を遂行しています。

そのような状況の中で、自分はやり遂げることが出来るという自信が持てることは、自己信頼につながり、心の状態を健康に保つ大切な要素となります。

メンタルヘルスを良好に保ち、且つ仕事でしっかり成果をあげるために必要な心理的要素とは何かを学ぶ、当セミナーへの参加をお勧めします。

こんな方におすすめ

組織のメンタルヘルス担当者、管理者。教育部門担当者、管理者。人事・総務等の担当者、管理者。自身のパフォーマンスの向上に関心のある方。

～プログラム～

スポーツ心理学を活用し、職場での応用、実践を目指します。

- (1) メンタルトレーニングとは何か
- (2) メンタルタフネス向上のための8つの心理スキル

①目標設定

・やる気を高める方法

②イメージトレーニング

・新しいスキルの取得、身につけたスキルを発揮する方法

③集中カトレーニング

・ここ一番での集中、日常業務で集中力を高める方法

④プラス思考トレーニング

・前向き、積極的、向上心を持った考えを導き出す方法

⑤セルフトークトレーニング

・ポジティブなひとりごと・声を使う方法

⑥コミュニケーショントレーニング

・ポジティブな挨拶、会話、言葉遣いで相手とやり取りをする方法

⑦商談、本番等への心理的準備

・結果を出すための徹底的な心の準備方法

⑧リラクゼーションとサイキングアップ

・セルフコントロールの方法（実技を行い、体験学習します。）

講師紹介

高妻 容一 (こうづま よういち) 氏

東海大学 体育学部 競技スポーツ学科 教授

スポーツ心理学の研究により、心理的スキルを研鑽。そこで得られた知見を働く人たちのメンタルトレーニングにも活かしている。国際メンタルトレーニング学会、国際応用スポーツ心理学会など多数の学会に所属し、著作多数。

受講要領

対象 組織のメンタルヘルスヘルス担当者、管理者。
教育部門・人事・総務等の担当者・管理者。
自身のパフォーマンスの向上に関心のある方。

※企業内の保健師、看護師などの保健スタッフ、及び産業医の方で、職場での実際の対応事例などにご興味のある方は、「メンタルヘルス職場対応セミナー」の受講をおすすめします。

※ご同業の方の受講はご遠慮いただく場合がございます。予めご了承下さい。

申込方法 お申込みにつきましては、下記「個人情報の取り扱いについて」をお読みいただき、個人情報提供にご同意いただける場合は、所定欄に必要事項を記入の上、郵送またはFAXにてお送り下さい。

定員 20名（開催日が近くなりますと、定員のため受付を締め切らせていただくことがありますので、お電話にてご確認の上、お申込下さい）

受講料	
メンタル・ヘルス利用会員	20,000円
健康保険組合・労働組合 生産性本部賛助会員、官公庁	21,000円
— 般	25,000円

※上記料金は資料代が含まれています。

受講のご案内 開催日2週間前頃に受講証及び請求書を発送いたします。

**お問い合わせ
申込み先** (財)日本生産性本部
メンタル・ヘルス推進センター
「働く人のメンタルタフネス向上セミナー」係
担当: 茨 (いばら)
〒150-8307 東京都渋谷区渋谷3-1-1
TEL 03-3409-1128
FAX 03-3797-7214
<http://consul.jpc-net.jp/mental/index.html>

FAX 03-3797-7214

働く人のメンタルタフネス向上セミナー 受講申込書

年 月 日

組織名 _____

所在地 (〒 -) _____

TEL () _____ FAX () _____

E-mail _____

従業員(組合員)数

受講料 (税込) いずれかに <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> メンタル・ヘルス利用会員 20,000円×	名
	<input type="checkbox"/> 生産性本部賛助会員 21,000円×	名
	<input type="checkbox"/> 健保組合・労働組合・官公庁 21,000円×	名
	<input type="checkbox"/> — 般 25,000円×	名

	氏名	所属・役職
派遣責任者		
参加者 1		
参加者 2		

個人情報の取扱について

- 取得した個人情報は、当本部個人情報保護方針 (<http://www.jpc-net.jp/others/kojinjoho.html>) に基づき、安全かつ厳密に管理いたします。
- 取得した個人情報は、標記セミナーの参加に関する事務連絡・手続きのみに使用するものとし、他の目的には一切使用いたしません。
- 必要な個人情報をご提供いただけなかった場合は、標記セミナーにご参加できない場合がございますことをご了承下さい。
- 取得した個人情報を第三者に提供することはありません。ただし、当本部では当セミナー開催における業務(経理処理、廃棄物処理等)に伴い個人情報を預託することがあります。預託先に対しては、契約等にて個人情報保護に関する監督を行っております。また、取得した個人情報は手続きが済み次第、当本部内において責任をもって廃棄します。
- お客様は、当本部に対していつでも、当本部が有しているお客様の個人情報をお客様に開示するよう求めることができます。また開示の結果、当該個人情報に誤りがある場合は、お客様は当本部に対して当該個人情報の訂正または削除を要求することができます。

<個人情報に関する窓口> 公益財団法人 日本生産性本部 総務部 個人情報保護担当窓口 〒150-8307 東京都渋谷区渋谷3丁目1番1号
TEL: 03-3409-1112 FAX: 03-3409-1986 個人情報保護管理者 公益財団法人 日本生産性本部 総務部長

キャンセルポリシー

開催日の7営業日前からキャンセル料が発生しますのでご了承ください。

- 開催7営業日前～4営業日前: 参加費の30%
- 開催3営業日前～1営業日前: 参加費の50%
- 開催当日・不参加: 参加費の全額

賛助会員 ご入会のおすすめ

日本生産性本部の活動にご賛同いただく賛助会員制度がございます。事業参加費の割引、会員対象の無料講演会など各種特典がございます。詳細は、本セミナー担当、または組織広報センター(03-3409-1116)までお気軽にお問い合わせ下さい。