

物流現場、プレイングマネジャーのための ストレスマネジメント講座

物流現場のマネジャーや担当者は、市場要求に応えるべく日々様々なタスクを並行して行っています。また、十分な人的リソースが揃わないのが現状で、結果、超多忙となり大きなストレスを抱えるリスクが考えられます。本講座では、自分自身とメンバーに対する『ストレスマネジメント』のポイントを体系的に学び、日常に取り入れられる対応策を身につけて戴きます。

最近是全国ネットのスペシャル番組でも『ストレス対策』が取り上げられ、本テーマの関心度は業種を問わず高くなっています。皆様のご参加をお待ちしています。

日程・場所

・2016年8月23日(火) 13:00～17:30

(受付 12:30～)

・日本通運本社ビル 3階 会議室ABC
東京都港区東新橋1-9-3

◆是非、ご参加ください◆

- ・ストレスマネジメントについて、体系的に学んでみたい方
- ・仕事上でストレスを感じる事が多く、セルフケアを学びたい方
- ・チームを管理しており、メンバーのストレス状態が気になる方
- ・自分やチームを活性化するためにできることを学びたい方

参加料金

・22,000円(税込)

定員50名(最少開催人数20名)

- ・定員になり次第、受付を締め切らせていただきます。
- ・参加料金は開催日前日までにお振込みください。
- ・振込み手数料はお客様ご負担とさせていただきます。

◆キャンセル規定◆

キャンセルの場合は、8月15日18時までに事務局にご連絡下さい。それ以降のキャンセルは下記キャンセル料を申し受けます。

- ・8月16日～19日:参加料の30%
- ・8月22日及び8月23日:参加料の全額

お申込みは弊社Webサイトから

www.nittsu-soken.co.jp/seminar

弊社Webサイトからエントリーを行ってください。
エントリー受付後、セミナーの参加証、および請求書を郵送いたします。

カリキュラム

オリエンテーション

13:00 ~ 13:30

1、自分のストレスマネジメント

13:30 ~ 14:30

- ・ストレスに関する日本の産業の現状
- ・ストレスにより生じた問題事例
- ・ストレスマネジメントの考え方
- ・個人におけるストレスマネジメント
～自分自身のストレス状況の分析と対策

2、チームのストレスマネジメント

14:40 ~ 15:40

- ・職場におけるストレスマネジメント
- ・リーダーに求められる役割
- ・1次予防、2次予防のポイント
～職場のストレス状況の分析と対策

3、チームを元気にするコミュニケーション

15:50 ~ 17:00

- ・アサーション
(メンバーへ指導する際など、頭ごなしや遠回しではない、適切な「伝え方」のスキル)

4、まとめと質疑応答

17:00 ~ 17:30

※カリキュラムは変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

講師プロフィール



丸山 奈緒子(まるやま なおこ)

アイシंक株式会社

出版社での編集者を経て、アイシंकに入社。心理学をベースにしたヒューマンスキル系講座を開発・講師担当。ストレスマネジメント、アサーション、コーチング、交流分析、ファシリテーション等、PMのニーズに即した講座を提案している。

講座では、心理学のエッセンスを盛り込みつつ、実務と結びつけてわかりやすく解説。受講生を笑いに巻き込むテンポのよいファシリテーションも人気を博している。

日本健康心理学会認定 専門健康心理士、米国PMI認定PMP®、東京大学特別講師

日通総合研究所のプロフィール



1961年(昭和36年)創立の物流・ロジスティクスに関わる総合シンクタンク。高い専門性、豊富な経験、独自のノウハウで、物流・ロジスティクスに関する研究、調査、コンサルテーションを行っている。また、近年は、物流・ロジスティクスに関わる人材の育成・教育事業に力を入れている。

株式会社 日通総合研究所

〒105-8322 東京都港区東新橋1-9-3
TEL:03-6251-3279 FAX:03-6251-6450

事務局担当: 山内