

# 『秋季ビジネスセミナー』のご案内

## ストレスとメンタルヘルスセミナー

～ストレスとセルフケア（対処法）の重要性～

対象者：一般・中堅社員、人事労務担当者等

日時：2021年11月10日（水） 13:00～16:30

会場：アイーナ会議室501（盛岡市盛岡駅西通1-7-1）

担当講師：(株)日本マネジメント協会

マネジメントコンサルタント 菊地 聡志 氏

## 中堅社員キャリアアップセミナー

～もう一段高い仕事のレベルをめざして～

対象者：若手・中堅社員等

日時：2021年11月11日（木） 13:00～16:30

会場：アイーナ会議室501（盛岡市盛岡駅西通1-7-1）

担当講師：(株)日本マネジメント協会

マネジメントコンサルタント 會田 慶宏 氏

## 新入社員フォローセミナー

～基本の確認と仕事への取組姿勢を積極的に～

対象者：2021年度採用新入社員及び中途採用社員等

日時：2021年11月22日（月） 13:00～16:30

会場：アイーナ会議室804A（盛岡市盛岡駅西通1-7-1）

担当講師：一般財団法人岩手経済研究所 経営相談部

フリーアナウンサー 村井 由紀子 氏（外部講師）

- 定員 ストレスとメンタルヘルスセミナー 27名  
中堅社員キャリアアップセミナー 27名  
新入社員フォローセミナー 47名
- 受講料 各受講者1名につき  
ストレスとメンタルヘルスセミナー・中堅社員キャリアアップセミナー  
賛助会員 8,000円 一般 16,000円（税込）  
新入社員フォローセミナー 賛助会員 4,000円 一般 6,000円（税込）

●新型コロナウイルス感染防止対策のため下記にご協力ください

1. 37.5℃以上の発熱や咳などの症状がある方は参加をご遠慮ください。
2. 入場時に検温と体調の確認、手指のアルコール消毒をお願いいたします。  
（過去数日および当日に体調不良が確認された場合は受講をお断りすることがあります）
3. 新型コロナウイルス感染拡大状況により、開催を中止することがあります。
4. 当日はマスクを着用しご参加ください。
5. ご参加後に感染した場合には保健所等のほか当研究所にもご連絡ください。



一般財団法人 岩手経済研究所

盛岡市中ノ橋通一丁目2番16号 岩手銀行中ノ橋支店3階

電話：019 (622) 1212 FAX：019 (654) 8059

E-mail：iwate@iwatekeizai.org

## ● 主な内容

\* 講師が状況に応じて内容を一部変更する場合があります

<p><b>ストレスとメンタルヘルスセミナー</b></p> <p>ストレス社会の今日、心の問題でモラルや生産効率の低下、さらには休職や離職に至ることが懸念されます。また、企業にはパワーハラスメントを始めとした各種ハラスメント対策の取り組みが求められます。本セミナーではストレスとメンタルヘルスの知識や自分自身による対処法を理解していただき、ストレス耐性の強化を図ります。</p>	<p><b>1. ストレス社会とハラスメント</b></p> <p>(1) 社会環境の変化 (2) ハラスメントの定義と実態</p> <p><b>2. 職場におけるメンタルヘルス</b></p> <p>(1) ストレスとは (2) メンタルヘルスの理解 (3) 4つのケア</p>	<p><b>3. セルフケア(対処法)の重要性</b></p> <p>(1) ストレスの気づき (2) 対処法・軽減法 ～ケーススタディ</p> <p><b>4. まとめ</b></p>
<p><b>中堅社員キャリアアップセミナー</b></p> <p>今、社員に求められるのは「指示待ち」でなく、自ら会社や顧客の状況を把握し、その対応方法を考え、行動できる意識と能力です。 本セミナーでは若手から中堅社員を対象に、自発的に考え、行動できる自律型社員になるための「考え方」や「発想の仕方」「行動とコミュニケーション能力」にポイントを置き、習得していきます。</p>	<p><b>1. 自律型社員の条件</b></p> <p>(1) 自発的な行動のために (2) 期待と役割の検証</p> <p><b>2. 仕事のレベルアップのために</b></p> <p>(1) キャリアの棚卸し (2) 仕事の基本の点検 (3) タイムマネジメントの理解と活用</p>	<p><b>3. コミュニケーションと対人関係能力の勘所</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>人間の行動特性は4タイプに大別</li> <li>タイプ別の特徴、「強み」と「弱み」</li> <li>自己改革のポイント</li> <li>タイプ別での人の接し方 ～相手が心地よくなる接し方～</li> </ul> <p><b>4. まとめ</b></p>
<p><b>新入社員フォローセミナー</b></p> <p>入社して半年が経過し、業務において習熟度や課題などに個人差が生じる頃です。 本セミナーでは「仕事で大切な原則、行動のあり方、自らの役割の再確認」「基本マナーの再徹底・コミュニケーションスキルの習得」など、仕事への取組をより積極的なものへ促すことを主眼に、理解促進を図っていきます。</p>	<p><b>1. 新入社員としての役割の再認識</b> 仕事、職場、組織とは、求められるコミュニケーション、仕事の原則</p> <p><b>2. 業務上の悩み・問題点</b> 悩みや問題点を共有し、解決策を探る 他</p> <p><b>3. 言葉が変われば未来が変わる</b> (村井由紀子氏(外部講師)) ～言葉は相手へのプレゼント～ 言葉=「あなたそのもの」、コミュニケーションのコツ、緊張したときに対処方法、ビジネスで使える伝え方等、あなたをサポートする人生の話し方。</p> <p><b>4. 基本マナー総点検！明日からの行動指針</b> 言葉づかい、文書・Faxのマナー、行動指針</p>	

## ● お申込み方法

○ 下記申込書にご記入のうえ、郵送・ファックスまたはE-mailでお申し込みください。折り返し、**受講票と振込依頼書**をお送りいたします。

○ 受講料は**振込依頼書**により、開催日前日までに岩手銀行本支店の窓口から下記口座へお振り込みください。

**【振込先】 岩手銀行中ノ橋支店 普通預金口座 No.0100085 「一般財団法人 岩手経済研究所」**

※振込金受取書をもって領収証に代えさせていただきます。

※お申し込み後に出席できなくなった場合は、**開催日前日17:00まで**にご連絡をお願いいたします(受講料から所定の手数料を差し引いた金額でお返しいたします)。

それ以降のご連絡および当日欠席の場合、受講料の半額から振込手数料を差し引いた金額でお返しいたします(資料は後日送付いたします)。また、中止となった場合は全額をお返しいたします。

※**駐車場は用意しておりませんので、ご了承ください。**

## 「秋季ビジネスセミナー」受講申込書

申込日 年 月 日

会社名：		電 話： ( )		
住 所：〒 ( )		E-mail：		
業 種：	連絡担当者 氏 名	賛助会員 ・ 一 般 (○で囲んでください)		
参加講座 (○で囲んでください)	参加者氏名	年 齢	性 別	所属部課役職名
メンタルヘルス・中堅社員キャリア・新入社員フォロー	(フリガナ)		男・女	
メンタルヘルス・中堅社員キャリア・新入社員フォロー	(フリガナ)		男・女	
メンタルヘルス・中堅社員キャリア・新入社員フォロー	(フリガナ)		男・女	
メンタルヘルス・中堅社員キャリア・新入社員フォロー	(フリガナ)		男・女	

※受講申込書記載の個人情報、セミナーの受講者の整理と下記の目的以外には利用いたしません。

コロナウイルス感染拡大防止のため、感染者発生の際は保健所等の関係機関に参加者名簿を提出します。

**【送り先】 〒020-0871 盛岡市中ノ橋通一丁目2番16号 岩手銀行中ノ橋支店3階  
一般財団法人 岩手経済研究所 TEL 019(622)1212 FAX 019(654)8059  
E-mail : iwate@iwatekeizai.org**