

ちばぎん総研 オンラインLIVE セミナーのご案内

好評を博した「最新版 ストレスマネジメント」の第二弾 実践編

問題解決能力向上セミナー

～生産性を高めるストレスマネジメント～

問題解決能力は、**社会人の重要スキル**です。発生した問題の原因を見つけて分析し、的確な解決策を考え、それを実行に移し問題を解決していくスキルです。そしてこの能力が向上すると、自分の考えをまとめて説明する能力が身についたり、周りから論理的な人と評価されたりと、多くのメリットを享受することができます。本セミナーでは、ストレスマネジメントを題材にし、ストレスの原因をさぐり、分析を行い、解決策を考え実践していくことにより、ビジネスシーンのほか、プライベートでも役に立つ、客観的かつ正しい問題解決の思考法を身につけていただきます。問題解決の思考法が身に着くのと同時に、ストレスマネジメントまでできてしまう、まさに一石二鳥の内容になっています。

セミナーの主な内容

【一日目】

- 問題解決とは何か
- 人のストレス認知のメカニズム基礎知識
- 認知の歪みとは
- 自分のストレス(問題)を正確に特定する
- モニタリングについて ●主観と客観について
- 根拠と反証について ●メタ認知能力とは

★課題

【二日目】

- 前回の復習 ●目標&報酬設定
- 目標と現状とのギャップ ●行動計画の立て方
- 「自分」を知ろう ビッグ5テスト
バラッドの衝動性スケール
- 弱みを克服し、強みを活かすには
- 性格は変えられる ●今後の継続のコツ
- 全体のまとめ

講師

濱野 佑香 氏 株式会社 SWITCH 取締役



日本大学生物資源科学部（旧農獣医学部）応用生物科学科を卒業。プルデンシャル生命保険株式会社を経て独立し、有限会社ダイヤモンド（法人専門の保険代理店）の代表に就任。主に医療関係ネットワークの構築に手腕を発揮した。

2019年、ストレスマネジメントのプログラムを提供する株式会社 SWITCH を

設立。セミナー構築や論文検証担当として参画した。

現在は、生物学の豊富な知識と、多くの企業を見てきた経験を活かし、生体データ分析やセミナー講師を担当するなど、活躍の場を広げている。

※当日はお手元に、Zoom入室用とは別の「スマートフォン」をご用意ください。ストレスマネジメントアプリによる訓練を行います。

【日時】 2021年 2月 12日(金)・26日(金) 13:00～17:00

【会場】 各受講企業またはご自宅にて（「Zoom」ミーティングを使用）

【定員】 30名（お申込先着順）

【受講料】 会員：24,200円 一般：29,700円 消費税込（資料代含）

※1社2名以上ご参加の場合、合計金額の10%を割引きます。

弊社ホームページからお申込みください。

<https://www.crinet.co.jp/>

ちばぎん総研 セミナー

検索



■お申込み方法

本セミナーのお申込みにつきましては、**当社ホームページ**へ必要事項を入力の上、お申込みください。

当社ホームページ (<https://www.crinet.co.jp/>) → 『セミナー・講演会』

お申込後、確認メールを配信いたします。「@crinet.co.jp」からのメールが受信できるように設定をお願いいたします。

もし、確認メールが届かない場合、お申込みが完了していない可能性がございますので、お手数ですが当社へ別途ご確認をお願いいたします。

■受講料お支払い方法

● 自動引落契約のある会員の方

セミナー開催月の翌月 5 日（土日祝日の場合は翌営業日）に会費支払口座より所定金額を自動引落しいたします。

● 自動引落契約のない会員及び会員以外の方

請求書をお送りいたしますので、開催日前日までにお振込み願います。振込手数料はご負担願います。

なお、領収書は発行いたしませんので、「振込金受取書」を領収書としてご使用ください。

■本セミナーについてのご案内

- ・WEB 会議システム「Zoom」を利用したオンラインセミナーです。
- ・ご参加には、ご自身のカメラ付きパソコンやスマートフォン、タブレットをご用意ください。
- ・受講票はお送りいたしません。受講希望者宛に、Zoom への登録用 URL を記載したメールを送付いたします。
- ・視聴者お一人様につき、一つの ID、パスワードが必要です。著作権保護のため、ID を共有してのご利用や画面を投影してのご利用など、お申込者ご本人以外の視聴はご遠慮ください。
- ・当日使用する資料は、開催日前営業日にメールにて発送いたします。

■受講お取消しについて

- ・受講お取消しの申し出は、**開催日前営業日の 12 時（正午）まで**にお願いいたします。資料発送後の受講お取消しの申し出はお受けできませんので、あらかじめご了承ください。

■オンライン LIVE セミナー視聴環境について

- ・本セミナーの受講にあたっての推奨環境は「Zoom」に依存します。受講者のお手元のパソコンなどの設定や通信環境が、受信の状況に大きく影響しますので、ご自分の環境が対応しているか、お申込前の確認をお願いいたします。
- ・動作環境について：受講用パソコンの動作環境については、Zoom の最新システム要件をご確認ください。
<https://support.zoom.us/hc/ja/articles/201362023>
- ・視聴確認について：ご利用の環境での視聴確認については、Zoom のテストサイトでご確認できます。
<https://support.zoom.us/hc/ja/articles/115002262083>
- ・インターネット経由でのライブ中継ですので、回線状況などにより画像や音声がかかる場合があります。インターネット回線状況や設備機材の不具合により、開催を中止する場合がございますので、ご了承ください。
- ・通信料等は、お客様のご負担となります。
- ・受講中の録音や撮影等は、固くお断りいたします。

■お申込の際にご記入いただいた個人情報、以下の利用を目的とします。

- ① 商品やサービス等のお申込受付のため。
 - ② 商品やサービス等のご提供に必要なご案内・ご連絡・ご請求を行うため。
- なお、個人情報の利用目的の詳細につきましては、当社ホームページの個人情報保護宣言をご覧ください。

〈お問い合わせ先〉

株式会社ちばぎん総合研究所 経営コンサル第二部 TEL:043-351-7430 FAX:043-351-7440

ホームページ: <https://www.crinet.co.jp/>