

新入社員のための 困難を乗り越える力 強化研修

自信を身につけ、仕事のパフォーマンスを高める

対象者 新入社員およびそれに準ずる若手社員

ねらい

1. 失敗から学ぶ力、失敗とのつき合い方を知り、自己承認力をアップする
2. ストレス耐性、メンタルタフネスの手法を学ぶ
3. 自己の物事の捉え方、心のあり方や考え方を振り返り、取り巻く環境変化を柔軟に受け止めることができるように、ポジティブシンキングの理解と実行を促す
4. ストレス予防とストレス対処法の実践を通し、自身にあったストレスコントロール法を見出す

講師



小西ひろみ氏
マネジメントサポート
グループ

生命保険相互会社にて勤務後、米国留学を経て、外資系化学会社の日本支社にて秘書として勤務。その後、夫の赴任先のサンフランシスコにて障がい者ケアを学び、帰国後に幼稚園にて障がい児教育に携わる。心理カウンセラー、産業カウンセラーの資格を取得。カウンセリング専門学校での講師を務める傍ら、都内大学や東日本大震災被災地の高校にてスクールカウンセリングを行う。現在は企業研修講師としても活躍の場を広げている。

2024年7月10日(水)

10:00~16:00

会場 稲毛セミナールーム(案内図裏面)

受講料 会員：19,800円 消費税込(資料代含)

一般：25,300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

定員 30名

※申込者が10名未満の場合は、中止とさせていただきます

主な内容

1. レジリエンスとは
 - ・ 今なぜ、レジリエンスが求められるのか？
 - ・ レジリエンスを高められるとどうなる？
2. やる気を削ぐ「失敗」について
 - ・ 良い失敗と悪い失敗
 - ・ 失敗との良い付き合い方
3. あなたを困らせている「思い込み」は何ですか？
 - ・ 心のなかにある思い込みを探る
 - ・ 体験→結果はあなたの解釈次第
 - ・ 思い込みとネガティブな感情との関係
 - ・ 思い込みをコントロールするために
4. 自分はやればできる！「自信」を身につける
 - ・ 自己効力感 (Self-efficacy) について
 - ・ あなたの自己効力感はどれくらい？
 - ・ 自己効力感を育てる4つの方法
5. 心を強くするための生活習慣
 - ・ 心=脳内環境を整える食事とは
 - ・ 睡眠の質がメンタルタフネスにつながる
 - ・ 定期的な運動が心の健康に効果的な理由
6. 自らの強みを発見する！
 - ・ 自分の人生の幸福度合いはどれくらい？
 - ・ あなたが過去大変だったけれど、充実していた達成感を味わった経験は何ですか？
7. メンタル強化方法
 - ・ 呼吸が心と体を安定させる
 - ・ なりたいイメージを持つことで現実化できる
 - ・ 承認力がやる気を引き出す
8. 目標はあった方がいいですか？
 - ・ これまでの人生でうまくいかなかった理由を挙げてみる
 - ・ 目標が持てない本当の理由
 - ・ 人生の目標の探し方
 - ・ なりたい人生をビジュアライズしてみる
 - ・ 目標設定タイム！

本年度の当社主催新入社員研修(1日コース・2日コース)の参加者は、受講料20%割引でご受講いただけます

※1社2名以上参加の場合の10%割引との併用はできません



お申込方法のご案内

01 

弊社ホームページ、セミナー予定表からお申込みください。

ちばぎん総研 セミナー  検索 <https://www.crinet.co.jp/seminar/>



02 

お申込後、確認メールを配信（自動配信）いたしますので「@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。

※確認メールが届かない場合、お申込みが当社に届いていない場合が想定されますので、お手数ですが当社へ別途ご確認ください。

03 

受講票、請求書をご連絡担当者宛にご郵送いたします。

※お申込者が10名未満の場合は、中止とさせていただきます場合がございます。ご了承ください。

受講料のお支払方法

自動引落契約のある会員の方

セミナー開催月の翌月5日に、ご契約口座（会費支払口座）より所定金額を引き落としいたします。

請求書を連絡担当者宛にご郵送します。

※領収書が必要な方は別途ご連絡ください。

自動引落契約のない会員及び一般の方

請求書をご郵送いたしますので、開催日前日までに指定口座へお振込みください（振込手数料はご負担願います）。

※領収書は発行いたしません。「振込金受取書」を領収書としてご使用ください。

注意事項

- ✓ **講演の録音、録画はご遠慮願います。**
- ✓ 開催当日のキャンセルは受講料を頂戴いたします。ご了承ください。
- ✓ 37.5度以上の熱のある方や具合の悪い方は、受講をご遠慮ください。

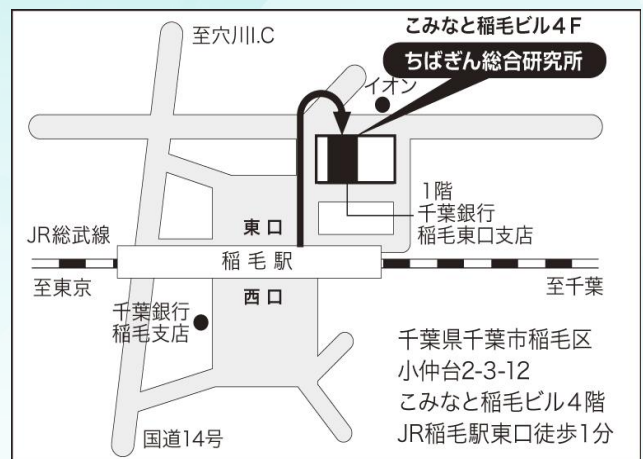
お問い合わせ先

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

ホームページ: <https://www.crinet.co.jp/>

稲毛セミナールーム案内図



駐車場はございません。お車でのご来場はご遠慮ください。



弊社ホームページからメールマガジンにご登録いただくと、いち早くセミナーの予定をお届けします！ぜひご登録ください。

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

