

職場の人間関係は自己肯定感が9割

～若手社員・次世代リーダー候補・中間管理職向け～

『本気で学ぶ！自己肯定感研修（1日コース）』

この研修は、ひとり一人の自己肯定感を高めるトレーニングをすることで、ストレスへの対処方法やセルフメンタルケアを学んでいただき、次のステップとして、チームスタッフのメンタルヘルスを良好にする指導方法を学び、職場から「いじめ」や「マウント」を無くし、風通しの良い職場にすることで、誰もがイキイキと働ける「離職率が低く」、「生産性の高い」、心理的安全性を確保した働きやすい職場づくりを目標としています。

プログラム

- 1.自己肯定感の基本的な理解
- 2.なぜ自己肯定感が大切なのか？
- 3.自己肯定感を高めるトレーニング
- 4.セルフメンタルケアと「折れない心」の作り方
- 5.コミュニケーションと他者理解
- 6.メンバーの自己肯定感を高める指導
- 7.研修後の継続のために
- 8.お互いを高めるポジティブシャワー



↑お申込み用 QR コード



講師

日本セルフエスティーム普及協会 代表理事

工藤 紀子 氏より

自己を肯定し、周囲を肯定することが組織を活性化する秘訣なのですが、マネジメント層の自己肯定感が低いままだと、スタッフを肯定できずにコントロールしようとする、意地悪いリーダーや先輩になりがちです。どうしたら自分を肯定でき組織にプラスの影響を与えられるリーダーになれるのか？働きやすい職場をつくれるのか？そんなことを一人でも多くの方にお伝えしたくて、今回の研修を企画しました。参加対象イメージに限らず、自己肯定感を学びたい、高めたい方のご参加も心よりお待ちしております。

【日 時】 2025 年 8 月 25 日(月) 9:00～17:00(受付開始 8:45)

【会 場】 木更津商工会議所3階研修室(木更津市潮浜 1-17-59) ☎0438-37-8700
※12:00～13:00 までお昼休憩あり。昼食のご用意はありません。(会場で飲食は可)

【定 員】 70 名【主 催】 木更津商工会議所 中小企業相談所(担当:遠藤)

【後 援】 木更津市

【受講料】 会員企業:無料 非会員企業:44,000円▶※今回は無料にしました！

FAX 送信先 0438-37-8705

木更津商工会議所 行

講習会参加申込書

令和 7 年 月 日

事業所名				TEL			
住 所				E-Mail			
受講者名①		役 職		受講者名②		役 職	

ご記入いただいた個人情報につきましては、講習会の開催に係る受講者名簿の作成、出欠確認、講習会運営等に関する目的にのみ使用します。