

ストレスフリーに働こう！

女性社員のための

セルフマネジメントセミナー

オンライン(Zoom)
で開催！



本研修のねらい・目的

プライベートでも職場においても、日々いきいきと活躍するためには、「セルフマネジメント」が重要なポイントです。本セミナーでは、感情マネジメントの観点から、怒りの感情を理解し、その向き合い方、対処法やマネジメント法を習得します。加えて、価値観の多様化時代におけるコミュニケーションの取り方について、その実践法を学びます。

仕事だけでなく、多くのライフイベントに直面するとストレスを感じることもあります。そんな女性社員の皆さまに、ライフもワークもどちらも充実させ、いきいき働くためのヒントを学んでいただきます。

仕事でもプライベートでも一生使えるスキルを身につけませんか？

カリキュラム



・ストレスが溜まりやすい
・コミュニケーションの質を上げたい
とお悩みの方必見！

女性社員のためのセルフマネジメント ～感情マネジメントの観点から～

- ・セルフマネジメントの重要性
- ・アンガーマネジメントでストレスフリー
- ・怒りの感情との向き合い方
- ・3つのステップでマネジメント
- ・上手に怒ろう！
- ・思い込みのクセを知ろう
- ・日頃からできるケア
- ・価値観の多様化時代におけるコミュニケーション法
- ・質疑応答

令和2年10月21日(水)

13:30～16:30

対象：働く女性のみなさん

受講料：会員・一般ともに無料

会場：Webセミナー

自社のパソコン・スマートフォンなど
(Zoomを使用いたします。)

定員：30名

講師

アビリート(株) 中越 味子 氏

大学卒業後、証券会社にて営業部のトップセールスや新支店開設リーダーを務める。その後、航空会社に勤務し、地上職員として旅客対応業務の傍ら、CSサービスリーダーなどを務める。アビリート(株)設立後、セミナー・研修・覆面調査などアドバイス業務をおこなうビジネス支援事業と、子育て経験を活かし幼児教育をはじめとする「TERAKOYA」教育支援事業を開始する。2018年には、今後さらなる活躍が期待され、後進のロールモデルとなる女性リーダーを表彰する「第3回大阪サクヤヒメ表彰」の活躍賞を受賞した。

例えば、こんな方にオススメです

- ・ストレスを溜めがちな方
- ・コミュニケーションについて悩んでいる方
- ・職場の活性化を図りたい方
- ・パワハラなどへの理解が必要になるリーダーや管理職層、次世代リーダーの方
- ・自分の感情を自己管理したい方

【主催】堺商工会議所 【共催】高石商工会議所
【協力】OSAKAしごとフィールド(大阪府)

★お問合せ・お申込み方法は下面へ

