

セミナー企画書

山田真由子/山田真由子社会保険労務士事務所 代表

(電話) 090-8446-5514

(メール)officeyamada@nifty.com

【タイトル】

ストレスを味方にするセルフマネジメント研修

～働きやすさを高める“気づき”と“伝え方”の実践スキル～

【参加者対象】

- 新人～中堅社員
- リーダー・班長・監督職
- 対人ストレスを感じやすい従業員
- 相談対応やフォローを担う担当者
- 職場の雰囲気づくり改善を求められている部署

【参加者が得られるメリット】

- ▶ ストレスの初期サインに気づき、悪化を防ぐ判断軸が身につきます。
- ▶ 感情の整理方法を理解し、冷静な行動が取れるようになります。
- ▶ ネガティブに偏りがちな思考を整え、前向きな捉え方ができるようになります。
- ▶ アサーティブな伝え方を習得し、対人ストレスを減らせます。
- ▶ トラブルを未然に防ぐ“健全なコミュニケーション”の習慣が身につきます。
- ▶ ケースワークで、日常業務にそのまま使える即効性のあるスキルが定着します。
- ▶ 組織全体のレジリエンス（立ち直る力）と生産性向上につながります。

【コンセプト・概要】

職場で起きるトラブルや生産性低下の背景には、「ストレスに気づけない」「感情を扱えない」「言いにくさを抱えたままにする」などのつまずきがあります。

本セミナーでは、ストレスの仕組みと初期サイン、感情の整理、前向きな捉え方、アサーティブな伝え方を体系的に学び、日常業務で実践できるスキルとして定着させます。

目的は、自分を整え、周囲との関係も整えられる“レジリエンスの高い人材”を育てることです。

【内容】

（１）レジリエンスの基本

- ▶ 企業で求められる「立ち直る力」とは
- ▶ ストレスが行動・判断に与える影響

（２）ストレスのシグナルに気づく

- ▶ 行動面・身体面・思考面のサイン
- ▶ “自分のストレスの出方”を知る
- ▶ 【演習】セルフチェックとフィードバック

（３）セルフケアの基礎

- ▶ 事実と解釈の分離
- ▶ 感情の整理ステップ
- ▶ 怒りや焦りに対処する短期スキル（６秒ルール・深呼吸・思考停止解除）
- ▶ 【演習】感情の棚卸しシート

（４）リフレーミング（意味づけを変える技術）

- ▶ 見方を変えると感情が変わる理由
- ▶ ネガティブから中立へ“意味の再設定”
- ▶ 【演習】業務場面を使ったリフレーミング練習

（５）アサーティブな伝え方

- ▶ 受け身型・主張型・アサーティブ型の違い
- ▶ 自分も相手も大切に表現
- ▶ I（アイ）メッセージ
- ▶ DESC 法（事実→感情→提案→結果）

（６）状況別アサーティブな伝え方のレッスン

- ▶ 依頼を断るとき
- ▶ 負担の大きい業務量を調整するとき
- ▶ 会議で意見を伝えるとき

（７）アクションプラン

所要時間：90 分～180 分程度（ご要望時間にあわせカスタマイズ可能）

参加特典：当日のセミナー資料（PDF 版）を希望者に進呈