

スキルアップ講座を実施しました！

ストレスマネジメント入門

①

～交流分析活用～

令和2年6月6日(土)

上村 泰子 講師

6月の講座では、ストレスマネジメント入門①を実施しました♪

交流分析、エゴグラムを用いた自己分析をもとに、自分の感情の傾向、ストレスに強い心を作る手がかり等について学びました。

参加者の声

- ・心の状態やストレスに興味があったので受講しました。自分自身の状態に気がつくことでコントロールできることがわかりました。過去と他人は変えられない、その通りだと思います。
- ・自分を見直すいいきっかけになりました。エゴグラムは以前やった時と一緒な部分もあれば、成長して変化した部分もあったので、これを生かしてもっとバランス感覚のある人間になりたいと思いました。
- ・エゴグラム分析で自分のことがよくわかりました。心の健康を保つために、今日の結果を参考に実践したいと思います。
- ・なかなか自分の心のクセは変わらないなと思っていました。抑えるより対になるところを上げることのほうが有効とのことで、実践していきたいと思います。
- ・自分自身の自我の状態がよくわかりました。
- ・初めて受けたのですが、とても分かりやすく自分の心がどういう状態で自分はどういう人なのかということが気づけました。仕事でいろいろ悩んでいたのですが、「ああしてみよう」「こうやってみよう」と思いました。
- ・交流分析は何度か講座を受けてきましたが、先生の言葉で聞くと、とても理解がしやすかったです。より理解が深まりました。
- ・難しい言葉も分かりやすい言葉に言い換えてくださったり、面白おかしく笑いを組み込んでくださったり、とても楽しく受講できました。次回のアンガーマネジメントもぜひ受講したいと思います。
- ・初めて客観的に自己の分析ができた様に思いません。参加して本当に良かったと感じました。
- ・楽しく勉強させて頂き、あっという間の二時間でした。今後の仕事に役立たせていただきます。

スキルアップ講座
ストレスマネジメント入門①
～交流分析活用～

自分の気持ちを整理して、自分らしく生きていきたい！
昨日仕事で自分の気持ちを整理して、自分らしく生きていきたい！

ストレスを軽減して仕事に集中したい！

ストレスを軽減するのには、エゴグラムチェックによる心の状態を把握し、行動目標の再設定が重要です。

上河や部下とのコミュニケーション、仕事上の様々なトラブルにより発生する職場でのストレス……誰でも経験がありますよね。特に感染関連で『例年通り』ができない現在は、社内の空気がいつもと違い、ストレスで鬱々としている方も多いのではないのでしょうか。6月・7月は2か月連続で「ストレスマネジメント」について学びます！

あなたの現在の心の使い方はどうでしょう？ ストレスに強い心を作るにはどうしたらいいのでしょうか？ ぜひご参加ください！

日時 令和2年6月6日(土) 13:30～15:30

講師 上村 泰子 講師

会場 アイビーエージェント本社3階研修室

受講料 1,000円 (アイビーエージェントとして就業中の社員は無料)

定員 20名 (定員になり次第締切)

締切 6月5日(金)

第3回は7月4日(土)はアンガーマネジメント活用講座

お問い合わせはこちらまで！
アイビーエージェント株式会社
福井市日之出4丁目1-6 0776(97)5422 (受付) 受付

7月4日(土)は
ストレスマネジメント
入門②
アンガーマネジメント
活用
ぜひご参加ください！