

# 逆境をチャンスに、ストレスを力に変える心の筋力トレーニング

新企画

会場  
(東京)

1日

グループ  
ワーク

開催形式	日時	受講料（1名様、消費税・資料代込）
会場開催（東京）	2024年6月21日（金） 10:00～17:00	<b>特典利用可</b> 会員 26,400円／一般 34,100円

<b>対 象</b>	若手・中堅社員の皆さま向け	<b>内 容</b>
<b>講 師</b>	公認心理師 厚生労働省認定2級キャリア・コンサルティング技能士 いしかわ <b>石川 りつこ 氏</b>	
<b>目指す ゴール</b>	ストレスを力に変える心の筋肉を鍛えるための3要素を学び、自分に合う手法を見つけて日常で活用できることを目指します。	

- 1. ストレスについてパラダイムシフトを起こす**
  - ・マインドセット効果：ストレスの正体を正しく知り、考え方や価値観、視点を変える
- 2. 【要素1】自分を知り、相手を知り、信頼関係を作る**
  - ・自分のコミュニケーションスタイルを知る／タイプの違う人との付き合い方を知る
- 3. 【要素2】感情をコントロールする**
  - ・宇宙飛行士も使っているストレスコントロール術
  - ・怒りは2次感情／マインドフルネスで心の体質改善
- 4. 【要素3】楽観的に考える。柔軟に対応する**
  - ・自分の考え方のクセを知り、書き換える
  - ・前向きな言葉に変換するクセをつけ、性格を変える
  - ・自分を助けてくれるパワーワードを見付ける／柔軟性を持たせる最強の対話術
- 5. 幸せに働くコツ**