

EQを活用したメンタル・ストレスケア講座

～感情と思考をブレンドする「EQ能力」を高め、個人の成長と組織力の強化へつなげる～

講師

大山 美智代 氏
(オー・アンド・オーコミュニケーション 代表)

このセミナーは、ビジネス倶楽部 会員様
「受講料 無料」の対象
セミナーです。

日時 2018年 9月11日(火) 13:30～17:00(開場 13:00)

場所 沖縄海邦銀行 本店 2階ホール
那覇市久茂地 2-9-12

定員 50名

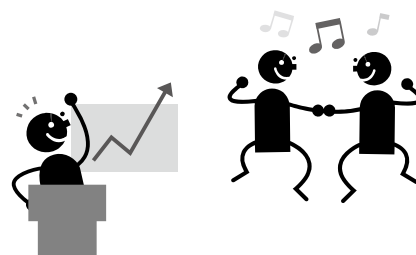
セミナーのねらい

人の態度や言動は、その時々感情に大きく左右されるといわれています。自分の「感情」と「思考」を正しく認識しコントロールできれば、最善の結果・成果につながる行動をとることもできるのではないのでしょうか。

本セミナーでは、「感情」と「思考」をブレンドする“EQ能力”を活用した、メンタル・ストレスケア対策と個人の能力を最大限に発揮し、組織力の強化に必須のマネジメント手法について解説いたします。

◆ 本セミナーはこのような方におすすめです！

- ・ 部下、後輩をもつ管理職の方
- ・ 人事部門の管理者および担当者
- ・ 職場のメンタルヘルス対策の推進担当者 など



セミナープログラム

1. ストレス軽減のノウハウ

- ① そもそもストレスって何？
- ② ストレスの未然防止と上手なストレスケア
- ③ “EQ” を活用したメンタルケア

2. なぜ、“EQ能力”が必要なのか？

- ① 「感情」「思考」「行動」との密接な関係とは
- ② 適切な思考・行動・態度を生み出す“EQ能力”

3. 自分のEQを知る

- ① 現在のEQ発揮状況を知る（簡易テスト）
- ② 自分自身の感情、行動パターンを理解する

4. 部下の能力を引き出すポイント

- ① 部下を知り、円滑にコミュニケーションを取る方法
- ② 部下の感情、行動パターンを理解する

5. “EQ能力”は高めることができる

- ① 感情のマネジメント手法
- ② 部下の人間力を高めるコーチングとメンタルケア
- ③ EQを高めることで仕事の質を高める

6. まとめ&質疑応答

(お断り) プログラムの内容は、事情により変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください

※ お申込みの方法、会場へのアクセスについては裏面をご覧ください



OKINAWA
KAIHO 海邦銀行

あなたの未来をぐ〜っとサポート！

KRI 海邦総研
KAIHO RESEARCH INSTITUTE

講師紹介

大山 美智代 氏 (オー・アンド・オーコミュニケーション 代表)

中国語(北京語)と歴史文化を学ぶため台湾国立師範大学へ単身留学。学業のかたわら、現地の日本語教室や貿易会社にて日本語教育のインストラクターを経験し、帰国後はコールセンターにて中国語オペレーターの業務を担当。

- 1999年 沖縄県主催、インストラクター養成講座のトレーナーズトレーニングコース修了。インストラクターとして「コースセンター業務入門講座」を担当。
- 2000年 大手コールセンターエージェンシーにてマネージャーを歴任。社員の採用から教育全般に携わる。
- 2006年 コミュニケーションアカデミー(東京)入社。研修講師、コールモニタリングによる顧客満足度調査、品質調査等のアセスメントを担当。その後、研修インストラクターとして独立し、県内外で活躍中。

お申込み方法・受講料など

【お申込み方法】

下欄「**セミナー受講申込書**」へご記入のうえ、**FAX**でお申込みください。後日、受講票をお送りします。

【受講料】1名様につき/資料代・消費税込み

- ※ 会員：無料 (ただし、1社2名様まで)
- ※ 非会員：12,960円
- ※ お振込み後、セミナー開催日の前日までにキャンセルされる場合は、**受講料を全額ご返金いたします**(手数料はお客様負担となります)。
- ※ セミナー当日のキャンセル・ご欠席はご返金いたしかねますのであらかじめご了承ください。
- ※ 諸般の事情等により、**セミナーを中止する場合がございます**。連絡先の電話番号を必ずご記入願います。

【お問い合わせ】株式会社海邦総研 人材開発部

TEL:098-869-8728、8700 (担当:知念)
<http://www.kaiho-ri.jp> ※HPのセミナー情報もご覧ください

会場のご案内

会場：沖縄海邦銀行 本店 2階ホール
 所在地：那覇市久茂地 2-9-12



〈ご協力のお願い〉 ※ ご来場の際は、お近くの有料駐車場をご利用いただくか、バス・タクシー・モノレール等の交通機関の利用をお願い申し上げます。

*** 申込先FAX **098-869-7800** 送付状は不要です。そのまま、ご送信願います。***

セミナー受講申込書

お申込日 年 月 日

2018年9月11日(火) 13:30~17:00 EQを活用したメンタル・ストレスケア講座		ビジネス倶楽部 ※○印で囲んでください (会員・非会員)	
貴社名		TEL:	
住所:(〒 -)		FAX:	
参加者	フリガナ	ご芳名	
	フリガナ		

※ 個人情報の取扱いについて:ご記入頂きました個人情報につきましては、当社サービスの案内やセミナー開催に関する情報を提供する以外の目的では利用いたしません。また、登録情報は厳重に管理し、第三者に開示することは一切ございません。