

# 講座詳細

## ピンチの時に役に立つ！ ストレスマネジメント講座



### 講座の内容解説

初級、中級で対人及び対事象におけるストレスへの考え方を学び、上級では部下のストレスをいかにサポートしていくかというマネジメントスキルを学びます。自分の行動を変容させる発想ができ（＝ピンチの時に役に立つと思ってもらう）、マネジメントにおいて実践できるようになることが目標です。

### ココがキャリアアップに繋がる！

ストレスへの考え方を学び、自分自身でも部下に対しても実践できるようになる（サポートできるようになる）ことで、更に上の役職を目指していく一助になると考えています。

### ■ カテゴリ：職能別（職種転換）

#### ■ 講義タイトルと学習時間

講義タイトル	学習時間(分)
初級1 クールダウンの法則	13
初級2 みんな違ってみんないいの法則	11
初級3 一歩下がって二歩進む法則	10
初級 修了テスト	6
中級1 リフレーミングの法則	12
中級2 SOSの法則	12
中級3 発散・浄化の法則	11

### ■ 学習時間：合計2時間

講義タイトル	学習時間(分)
中級 修了テスト	6
上級1 見守りの法則	11
上級2 駆け込み寺の法則	10
上級3 心のサポートの法則	12
上級 修了テスト	6

### Point

- 階層別訓練の中で人気の講座！！
- ストレスへの考え方を学ぶことができる
- 部下のサポートができるようになり、キャリアアップに繋がる



### 担当者様のご意見

ストレスへの考え方を学び、自分のことはもちろん、部下に対してもサポートできたらいいですね。