

## アンガー・ストレスマネジメント

### 京都銀行お取引先のための実務セミナー

働く人の生産性を上げるためには、一人ひとりの心の自己管理が必要であり、「ストレスマネジメント」が欠かせません。ストレスをため続けることで体に変調を来して、ミスが増えたり、やる気が低下したり、知らないうちに怒りの感情も生まれやすくなり、心にも影響を与えます。またイライラや怒りをそのままにすることで、仕事や周りとの関係にも支障が生じます。

本研修では、ストレスに対する正しい知識や様々な対処法を学び、自己思考パターンに気付き、自分なりのストレスと付き合うヒントを得ていただきます。また、アンガー(怒り)マネジメントについての知識を学ぶことで、上手に怒りの感情をコントロールできるようになり、自分も職場もイキイキとすることを目指します。

(「セミナーのねらい」、「テーマと内容」につきましては、裏面をご覧ください。)

### Balance Communion 代表

は っ と り ひ ろ こ  
**服部 裕子 氏**

#### プロフィール

ファッション・テーマパーク・人材ビジネス業界にて、店长・採用・人材開発・組織風土改革に従事。その後、大学等の教育機関にてキャリア開発に携わる。早期離職・メンタルヘルス不調に陥る方と多く関わる中で、一人ひとりが自律し、心と身体のバランスを保ちながら組織と共に生きることの重要性を感じ、Balance Communion (バランスコミュニオン) を設立。現在は、企業・自治体・大学等で、自分の主体性を引き出し、自律したキャリアを築き自己成長できる「自律型人材育成」と、個人と組織のニーズの調和を図り、個人と組織の成長を促す「個人と組織の活性化」を念頭においたプログラムの開発・研修・講演・カウンセリングを行う自律型人材開発コンサルタントとして活動。またワーキングママとして女性活躍支援にも力を入れている。



日時

平成30年9月18日(火) 10:00~16:30

会場

京都銀行金融大学校 桂川キャンパス (京都市南区久世高田町376番地7)

定員

50名 (参加申込書先着順)

(お申込み人数が少ない場合は、開催しないこともありますので、ご了承ください。)

対象

経営者・経営幹部・管理職

受講料

KPA 会員企業 10,800円 (税抜価格 10,000円+消費税) 非会員企業 16,200円 (税抜価格 15,000円+消費税)

1名さまの金額で、昼食代、資料代を含みます。※前年度(平成29年度)若手経営者塾受講生の方は、半額とさせていただきます。

お申込み

別紙の「講演会・セミナーFAX申込書」を送信していただくか、京都銀行の京銀プレジデントアソシエーション(KPA)ホームページでお申込みください(裏面ご参照)。

お申込み  
期限

平成30年9月11日(火)

(お振込み等のお手続き)

- 受講申込み受付後、「受講票」と「振込用紙」をお送りします。受講料は「振込用紙」にて平成30年9月13日(木)までにお振込みください。
- 受講取消は、平成30年9月13日(木)17:00までに京都総合経済研究所にご連絡ください。この場合、受講料はいただきません。セミナー開催日の前日以降の取消や当日欠席の場合は、受講料は返却いたしませんので、ご了承ください。



京都銀行グループ

京都総合経済研究所

■セミナーのねらい

1. 自分のストレス反応や怒りを覚えたときの反応を知り、ストレス状態に気づけるようにする。
2. ストレスとストレスに伴う「怒りの感情」について理解し、マネジメントの仕方を学ぶ。
3. マネジメントの実践を通して、上手にストレスや怒りと付き合うスキルを身につける。

■テーマと内容

1. ストレス時代の現状

- (1) 職場におけるメンタルヘルス問題の現状
- (2) 職場でのよくある不安・悩み・ストレス要因
- (3) メンタルヘルスに関しての4つのケア  
求められる『ストレスへの気づきと対処』

2. ストレスに対する正しい知識と対処法

- (1) あなたの心や身体のスOSは？ストレス対処法は？
- (2) ストレスとは何か
- (3) 適度なストレスの存在こそ生産性を最も高める
- (4) ストレス要因となる職場環境
- (5) ストレスのメカニズムとストレス対処法
- (6) 社会的支援(周囲の人からの支援)がストレスを緩和する
- (7) ストレスとうまく付き合うコツ!
- (8) メンタルヘルス不調の様々な症状

3. 実践! ストレスマネジメント

- (1) 今の自分の本心に気づく  
《心と身体の声を聴く》
- (2) 認知を変える  
《認知のゆがみ・リフレーミング》
- (3) 行動を変える  
《リラクゼーション・ストレッチ・ストレス要因削減・快に  
取組む》

4. アンガーマネジメントとは

- (1) アンガーマネジメントとは何か
- (2) あなたが最近怒ったことは? 体の反応は?
- (3) 怒りは二次感情
- (4) 怒りの原因は自分にある!
- (5) 怒りの性質を知っておこう

5. 実践! アンガーマネジメント

- (1) 怒りへの対処法  
《心の器を大きくしよう》
- (2) 怒りの感情をうまく伝える  
《アサーティブコミュニケーション》
- (3) 相手の怒りへの対応

6. 周囲との関係構築や相手理解で相互ストレスケアを目指す

- (1) 挨拶・相談の重要性
- (2) じっくりと話を聞いてもらえたときの効果を知る《傾聴》
- (3) 自分の存在を認めてもらう《承認》

7. ストレス・怒りとうまく付き合うために

- (1) 自身の取り組み
- (2) 心に優しいメッセージ

FAXでのお申込み

講演会・セミナーのお申込みは、毎月の『講演会・セミナーと刊行物のご案内』に同封しております『講演会・セミナーFAX申込書』に必要事項を記載のうえお申込み下さい。  
また『講演会・セミナーFAX申込書』はKPAホームページからダウンロードできますのでご利用下さい。

ホームページでの  
お申込み

<https://www.kyotobank.co.jp/houjin/kpa/seminar.html>

会場ご案内図

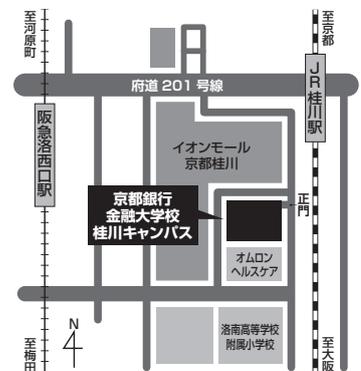
京都銀行金融大学校 桂川キャンパス

京都市南区久世高田町376番地7

会場には駐車場がございませんので、公共交通機関でご来場ください。

- JR東海道本線「桂川駅」徒歩約3分
- 阪急京都線「洛西口駅」徒歩約10分

\*当会場へのご来場に関するお問い合わせは(株)京都総合経済研究所へお願いします。



お問い合わせ

京銀プレジデントアソシエーション (KPA) 事務局  
株式会社京都総合経済研究所 経営相談センター  
〒600-8416 京都市下京区烏丸通松原上 (京都銀行本店西館1階)  
TEL.075-361-2286 FAX.075-361-7590