

情報通信人材研修

(1)	コース番号	H001	
(2)	コース名称	ITエンジニアのためのストレスセルフマネジメントの基礎	
(3)	受講料	会員：25,000円（一般：35,000円）	
(4)	達成目標 または育成目的	納期に対するプレッシャー、お客様や上司・同僚とのコミュニケーション不足による進捗遅延など、自分のストレスの要因を知り、上手にストレスをコントロールする方法を修得します。テレワークによる、ストレスやコミュニケーションにも触れます。	
(5)	前提知識 または受講対象者	IT業務に携わっている方（業務経験は問わず）	
(6)	日程	令和5年10月5日(木)	(1日間)
(7)	時間	10:00~16:00	(5時間)
(8)	会場	船橋情報ビジネス専門学校3号館	
(9)	定員	20名（最少催行人員6名）	
(10)	講師	氏名：柏木智子	
		所属：株式会社ファースト・セカンド	
		略歴： <ul style="list-style-type: none"> ・IT企業の人事部に17年勤務。 ・2007年に社内のメンタルヘルス体制構築の重要性を実感し、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント資格を取得。 ・メンタルヘルス専任担当として、ゼロから、休職者復帰プログラムの作成、社内相談窓口確立、メンタルヘルス研修、退職防止面談等の施策を立案・実施。 ・2017年12月末に、同会社を退職し、現在メンタルヘルスコンサルタント、カウンセラー、コーチ、研修講師として活動中。 	
(11)	内容	第1日目	<ol style="list-style-type: none"> 1. メンタルヘルスの現状 世の中の流れ、制度等 2. ストレス要因とストレス反応 自分にとっての要因や反応の洗い出し 3. ストレスへの対処 オン・オフの切り替えや洗い出したストレスへの対処法 テレワークによる身体と心のケアのワーク 4. 考え方の癖と物の見方 自分の傾向を知り、対処法を学ぶ、感情のコントロール等 5. 円滑なコミュニケーション お客様や上司・同僚との関係を円滑に築くワーク等
(12)	その他（使用機材等）		