

## 情報通信人材研修

(1)	コース番号	R6-55	
(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	33,000 円（消費税込）	
(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 6 年 10 月 3 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： ・ 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"> <li>IT エンジニア特有のストレスを知る ストレスが仕事に与える影響、ストレスサインを知る</li> <li>身体や心自体が引き起こすストレス対処法を知る 自律神経を整える、良質な睡眠、アンガーマネジメント</li> <li>肉体的なストレス対処法を知る 姿勢・セルフケアの正しい方法、職場でできる対処法</li> <li>コミュニケーションでのストレス対処法を知る 人による感覚の違いを知る、客観的な視点</li> </ol>
(12)	その他（使用機材等）		