

仕事のプレッシャーや重圧で苦しんでいる方へ

誰もが直面する

「プレッシャーを乗り越え続ける」仕事術

～“苦しい状況が続く時”、“ここ一番という大事な時”に、対峙する仕事や環境に平常心で向き合えるようになる！～

と き 2022年 11月 17日(木) <1日研修 10:00～17:00>

開催形式 オンライン開催 (Zoom)

ご参加
いただきたい方

● 仕事のプレッシャー(重圧)への上手な対処方法を知りたい全てのビジネスパーソン

- ※特に、
- ① プレッシャー(重圧)から逃げず、前向きに乗り越えていく方法を知りたい方
 - ② 仕事のプレッシャー(重圧)に耐え切れず、日々平穏な心理状態を保つことができない方
 - ③ プレッシャー(重圧)を自分自身への肥し(エンジン)にして、自分の味方にしたい方

自分が大きく成長するか、現状維持(相対的後退)か。プレッシャーへの向き合い方で全てが決まる！

日々仕事をしていく中、誰にでも様々なプレッシャー(重圧)が影のように付きまといます。

特に、価値観や判断基準が異なる方を巻き込まないといけない時や自己決定できる領域が少ないほど、プレッシャーが大きくなり、**平静な気持ちで仕事に向き合うことが難しくなります。**皆様もお気づきのように、**日々のプレッシャー(重圧)への向き合い方次第で仕事の成否や満足感が大きく変わります。**

ただ、そんなことは重々分かっているものの、プレッシャーを感じるとどうしても冷静さと自信が失われていくのではないのでしょうか？

そこで、本研修では、

- 自分ではコントロールが難しい仕事のプレッシャー(重圧)をどうやって追い風に変えていくのか？
- プレッシャー(重圧)がかかった場面で、自分らしさや能力をいかんなく発揮する方法とは？
- どの程度のプレッシャー(重圧)が、自分にとって仕事のパフォーマンスの向上に繋がるのか？
- プレッシャー(重圧)を仕事や人生の肥やしにするメンタリティの持ち方(マインドセット)とは？
- プレッシャー(重圧)が強すぎて手に負えない時、平常心に気持ちを立て直していく方法とは？

上記を一通り学ぶことによって、仕事でプレッシャー(重圧)を受けてもなるべく平常心でいることができ、エネルギーに変えて活力向上と能力発揮の呼び水にすることができる「**プレッシャー(重圧)を成長のエンジンに変える**」心の持ち方を身につけます。

本研修を受講していただくと、「安定したメンタル状態を保つ、仕事で成果を継続的に出す、前向きに仕事をする事でどんどんスキルを身につけてグングン成長する(成長実感が得られる)、余計なことで悩む時間がほとんどなくなる」、といった効果が見込め、澆漑とした日々を過ごし、気持ちよく仕事に向き合えるようになります。

ぜひ、この好機を活用して、**プレッシャー(重圧)を味方にする術**を自分のモノにしてください。

◆事後行動支援(研修フォローアップ)のおすすめ



本研修には、フォローアップ(事後行動支援)をオプションで付けることができます。

研修後に、**プレッシャー(重圧)を乗り越える仕事術の定着化に向けてラーニングコーチがサポート**いたします。アクションプランシートを活用して、受講者は1か月間に2度、シートを通してコーチと直接やり取りを行います。**フォローアップを实践された方と研修受講だけの方とを比較すると、成果の差は確実に開いていきます。**

詳しい情報をお知りになりたい場合は、裏面参加申込欄に記載の担当者まで直接ご連絡ください。

◆ 研修プログラム (10:00~17:00)

1.オリエンテーション	
<ul style="list-style-type: none"> ・研修の趣旨、目的の説明 ・活動準備 	
2.プレッシャーのカラクリ	
<ul style="list-style-type: none"> (1)人生の中でのプレッシャーの大小 (2)教育、社会&経済環境の変化とプレッシャー耐性 	
3.今までどんなプレッシャーを感じて生きてきたか 【演習】	
<ul style="list-style-type: none"> (1)今までに直面し、何とか乗り越えてきた大きな緊張や難題を話し合う (2)脳のしくみの理解 ~プレッシャーを感じた時に最も活躍する部位~ (3)プレッシャーに弱くてもまだ十分間に合う (4)プレッシャーと成長は正比例の関係 	
4.プレッシャー耐性向上への第一歩「身口意(しんくい)」とは 【演習】	
<ul style="list-style-type: none"> (1)身口意の可能性を体感する 	
	<ul style="list-style-type: none"> (2)人生曲線から紐解く自分がプレッシャーを受けやすい&立て直しやすいポイント (3)プレッシャーのピークと平常時回復へのポイント (4)自分の個性(表)を成すサブパーソナリティ(裏)を見つける
	5.居心地の良い場所から一歩出てみよう 【演習】
	<ul style="list-style-type: none"> (1)人によって様々な居心地の良い場所 (2)居心地の良い場所から出ると得られる大きなメリット
	6.時間軸で考えるプレッシャーに強くなる仕事術
	<ul style="list-style-type: none"> (1)身口意と時間軸の相関性とは
	7.研修の総まとめ
	<ul style="list-style-type: none"> ・全体の振り返り、質疑応答、講師講評

◆ 講師

中産連パートナー講師 (人材開発トレーナー)

外資系製薬会社にて営業、新製品市場のマーケティング部門、トレーニング部門を歴任。新入社員から管理職までの階層別研修、ビジネススキル研修を始め教育体系づくり及び運用を担当する。これらの経験を活かして、現在は多くの企業や学校において、「やり抜く力の養成」、「主体性向上」、「スピード仕事術」、「プレッシャーを乗り越え続ける仕事術」といった新入社員〜若手中堅社員向けの研修に加えて、多様な人材から成る組織の「チームビルディング」、「組織の絆・一体感」をつくる組織開発及び人材開発のファシリテーターとして身体を動かす体感体得型の研修も幅広く行っている。

誰もが直面する「プレッシャーを乗り越え続ける」仕事術 (11/17) 参加要項/参加申込書

参加費 (1名様)	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th></th> <th>中産連会員</th> <th>中産連会員外</th> </tr> <tr> <td>セミナー受講のみ</td> <td>33,000円(消費税込)</td> <td>38,500円(消費税込)</td> </tr> <tr> <td>フォローアップ事後行動支援付き</td> <td>38,500円(消費税込)</td> <td>44,000円(消費税込)</td> </tr> </table>		中産連会員	中産連会員外	セミナー受講のみ	33,000円(消費税込)	38,500円(消費税込)	フォローアップ事後行動支援付き	38,500円(消費税込)	44,000円(消費税込)
	中産連会員	中産連会員外								
セミナー受講のみ	33,000円(消費税込)	38,500円(消費税込)								
フォローアップ事後行動支援付き	38,500円(消費税込)	44,000円(消費税込)								
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ●中産連ホームページの各セミナー詳細よりお申込みください。(https://www.chusanren.or.jp) 申込みが完了しますと、申込責任者のメールアドレスに「申込完了メール」が届きます。 ●FAXでのお申込みも可能です。下記申込書に必要事項を記入の上、切り取らずに送信してください。 ●フォローアップ(事後行動支援)を希望される方は下記申込書の欄に「レ」を入れてください。 <p>※コンサルタント及び教育機関の方のお申し込みはお断りしております。ご了承ください。</p>									
受講までの流れ	<ul style="list-style-type: none"> ①開催日の約1週間前になりましたら、申込責任者宛に「参加用URL」「ミーティングID」「パスワード」をメールにてご案内します。 ②「テキスト」と「請求書」は開催日の約1週間前に申込責任者へ郵送します。 <p>【オンライン受講の注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・配信システムはZoomを使用します。Zoomがインストールできるカメラ付きパソコンをご用意ください。また、イヤホン付きマイクのご使用を推奨します。 ・接続が切れないよう有線のLAN環境での受講を推奨します。また、接続先環境に起因する音声・映像障害などについては保証しかねますのでご了承ください。 ・IDを共有してのご利用や、画面を投影してのご利用など、参加者ご本人以外のご利用はご断りします。 ・研修の撮影・録音は固くお断りします。 									
キャンセルについて	<p>お客様のご都合によりキャンセルされる場合には、以下のキャンセル料を申し受けます。</p> <p>テキスト発送後(開催日の約1週間前)………受講料の100% ※テキスト発送日はセミナーにより異なりますので下記担当者へご確認ください。</p>									
申込み・問合せ先	<p>一般社団法人中部産業連盟 マネジメント研修事業部 小橋川</p> <p>〒461-8580 名古屋市長区白壁3-12-13 TEL052-931-9824 FAX0120-342-340 e-mail : kohashikawa@chusanren.or.jp</p>									

年 月 日

会社名

〒

所在地

TEL

FAX

フォローアップ (事後行動支援) を希望(レ)	参加者 所属部課・役職名	参加者氏名(フリガナ)	年齢	E-mail アドレス
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				

申込責任者 所属部課・役職名	申込責任者氏名(フリガナ)	E-mail アドレス

会社概要	業種(主要製品名)	資本金	従業員数	今回ご記入いただく個人情報、セミナー等の運営・情報提供(郵便、メール、FAX等)においてのみ使用致します。詳細は当連盟HP(http://www.chusanren.or.jp/privacy/index.html)をご覧ください。同意のうえ、ご協力をお願い致します。関連情報が不要の場合には下記にレ点のご記入をお願い致します。 <input type="checkbox"/> セミナーなどの関連情報の案内を希望しない
		百万円	人	
中部産業連盟会員(○印をお付けください)		会員 ・ 会員外		



FAX 0120-342-340

マネジメント研修事業部 小橋川 行 ★

セミナーNo.2850