

職場環境への適応や仕事のプレッシャー(重圧)で苦しい方へ



会場受講



オンライン受講
(Zoom)



「ストレス(プレッシャー)に強くなる」

仕事への向き合い方と進め方

～“苦しい状況が続く時”、“ここ一番という大事な時”に対峙するストレスに平常心で向き合えるようになる！～

と き

2026年 11月 11日(水) 9:30～16:30

開催形式

会場(中産連ビル 研修室) または オンライン(ZOOM配信)

ご参加
いただきたい方

● 仕事のストレス(プレッシャー)への上手な対応方法を身につけたい方

- ※特に、
- ① ストレス(プレッシャー)から逃げることなく、前向きに乗り越える方法を身につけたい方
 - ② 仕事のストレス(プレッシャー)とうまく付き合っ日々平常心を維持していきたい方
 - ③ ストレス(プレッシャー)を自分への糧(肥やし)にすることで、自分の味方にしたい方

ストレス(プレッシャー)への対処のしかたで自分が大きく成長するか、 現状に留まる(相対的に後退する)かが決まる！

日々仕事をしていく中、誰にでも様々なストレス(プレッシャー)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人とうまく協働しないといけない時や自分で意思決定できる領域が少ない時ほど
ストレス(プレッシャー)は大きくなり、平常心で仕事に向き合うことが難しくなります。

多くの方が、日々のストレス(プレッシャー)への向き合い方次第で仕事の成果や充実感が大きく変わることは十分に分かっているものの、ストレス(プレッシャー)を受けるとどうしても自分をうまく制御できなくなり、仕事上のコミュニケーションや成果の質に支障を来すような結果になってしまう方は少なくありません。

そこで、本研修では、

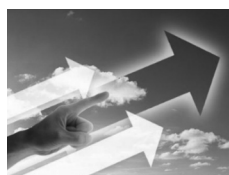
- ① 自分ではコントロールが難しい仕事のストレス(プレッシャー)とどう折り合いをつけていくのか？
- ② ストレス(プレッシャー)がかかる場面で、どのようにして自分の強みや能力をいかんなく発揮できるか？
- ③ どの程度のストレス(プレッシャー)が、自分の仕事のパフォーマンス向上に最も良い(適切な)のか？
- ④ ストレス(プレッシャー)を仕事や人生の糧(肥やし)にする心の持ち方(マインドセット)とは？
- ⑤ ストレス(プレッシャー)が強くて手に余る時でも、心を平穏な状態を維持し続けていく方法とは？

以上の5つを学ぶことによって、仕事でストレス(プレッシャー)を受けても感情を乱すことなく、ポジティブなエネルギーに変え、
能力の発揮と活力の向上の呼び水にする心の整え方&備え方を身につけます。

本研修を受講することによって、「安定したメンタルを維持しながら、前向きに仕事ができ、成果を継続的に出せる」好循環が生み出し、
毎日元気良く前向きに仕事に取り組めるようになります。

ぜひ、この機会を活用して、ストレス(プレッシャー)を味方にする仕事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、ストレス(プレッシャー)に強くなる仕事術の定着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、成長レベル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方は、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。

1.オリエンテーション ・ 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 (1)人生の中でのストレス(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 (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 ～ストレスを感じた時に最も活躍する部位～ (3) ストレス(プレッシャー)に弱くてもまだ十分間に合う (4) ストレス(プレッシャー)と成長は正比例の関係 4.ストレス(プレッシャー)耐性向上への第一歩となる「身口意(しんくい)」とは (1) 身口意の可能性を体感する	(2) 人生曲線から紐解く自分がストレス(プレッシャー)を受けやすい&立て直しやすいポイント (3) ストレス(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ー(裏)を見つける 5.居心地の良い場所から一歩出てみよう (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ことと得られる大きなメリット 6.時間軸で考えるストレス(プレッシャー)に強くなる仕事術 (1) 身口意と時間軸の相関性とは 7.研修の総まとめ ・ 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、「プレッシャーを乗り越え続ける仕事術」、「主体性と当事者意識の向上」、「スピード仕事術」、「連携力×協働力の向上」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」、「組織の絆や一体感」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。

【2026年度】「ストレス(プレッシャー)に強くなる」仕事への向き合い方と進め方 （11／11） 参加要項／参加申込書			
参加費（1名様）		中産連会員	中産連会員外
	セミナー受講のみ	36,300円(消費税込)	41,800円(消費税込)
	フォローアップ(事後行動支援)付き★	42,900円(消費税込)	48,400円(消費税込)
申込方法	●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。 ※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。		
受講までの流れ	<会場受講の場合> 受講票と請求書を開催日の約2～3週間前に申込責任者宛へ郵送します。 <オンライン受講の場合> ①開催日の約1週間前になりましたら、「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。 【オンライン受講の注意事項】 ・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使用はお断りします。 ・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	お客様の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。 ・会 場 受 講 の 場 合 ： 開催日の前日（土日祝日を除く）＆当日・・・受講料の100% ・オンライン受講の場合 ： 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。 営業日の17:30以降のご連絡は、翌営業日の取り扱いとさせていただきます。		
申込み・問合せ先	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 〒461-8580 名古屋市中区白壁3-12-13 TEL：052-931-9824 e-mail：kohashikawa@chusanren.or.jp		

会社名

〒

所在地

TEL

FAX

年 月 日

参加形態	参加者	所属部課・役職名	参加者氏名(フリガナ)	E-mail アドレス
☐ 会場 ☐ オンライン				
☐ 会場 ☐ オンライン				
☐ 会場 ☐ オンライン				
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。 ☐ 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		