

研修案内



通所

セルフマネジメント

! こんな人におすすめ

最近業務が忙しくてイライラしたり、落ち込んだり、感情的になったり、気持ちが不安定。どうにかしたいけど、どうすればいいんだろう。



! 学べるスキル



- ・自己管理能力
(意欲的に取り組む力、やる気)
- ・コミュニケーション力
(チームワーク、対人関係能力)



県

市町村

次のいずれかに該当する職員

- ・令和4年4月1日以前に採用された主事・技師・主任級の職員

- ・令和6年4月1日以前に採用された主事・技師・主任級の職員で、令和7年4月1日現在25歳以上の職員

75人 各回25人

主任級以下の職員

45人 各回15人



日程

時間

①8/1(金)

②10/3(金)

③12/5(金)

9:00~16:30



講師

内容

備考

ビヨンドザボーダー(株)
安藤 亘

- ・ウォームアップ・自分を表現する
- ・ストレス発生のメカニズムの可視化
- ・ストレスマネジメント、コミュニケーションの癖の把握、自分の活かし方をつかむ
- ・ストレスコーピング、レジリエンススキルアップ
- ・アンガーマネジメントを学ぶ
- ・モチベーションアップのために、「受身から主体へ」の転換
- ・今後に向けて「気づき」と「行動目標」の明確化

- ・この研修は事前課題があります。詳細はシラバスで確認してください。
- ・【県職員のみ】受講後、レポート提出が必要です。(昇任試験受験要件対象)