



## 『自分に「いいね!」ができるようになるなるセミナー』 「ストレス時代の働き方とメンタルタフネス強化策!!」

近年の労働環境は「頑張っていればきっと誰かが見ていてくれる」時代から「問題点を提議し改善点を導き出し、その成果をわかりやすく伝える」「自分の置かれている状況を説明し正しく理解してもらう等モチベーションを維持し、仕事のパフォーマンスを上げる」時代へと移行しつつあり、頑張りが認められずストレスをためている社員が多くなっています。

そこで本セミナーでは「頑張っても評価されない」「メンタル不調になる」原因を理解し、仕事の成果の上げ方、成果を評価につなげる伝え方を解説します。

また、高まる仕事のストレスに対処するストレスの耐性を高めるために、ストレスに対する考え方や行動など様々なアプローチ方法を紹介します。

日時	講義内容	講師
平成29年 12月19日(火) 18:30~20:30	<b>仕事で成果を出し評価されるには</b> ①頑張っているのに評価されないのは何故か ②決められた時間で成果を出す方法 ③成果の見せ方や自分の状況の伝え方	東京メンタルヘルス 株式会社 カウンセリング部長 玉井 仁 氏
平成29年 12月22日(金) 18:30~20:30	<b>仕事のストレスと対処法</b> ①仕事におけるストレスの現状 ②自分の考え方・行動パターンを把握する ③肯定的な考え方を身につける ④ポジティブ・シェアリングの使い方	

◆受講料:無料


- ◆定員:100名
- ◆対象:労働者、テーマに関心のある方
- ◆会場:東京都八王子労政会館2階第1会議室  
(〒192-0046 八王子市明神町3-5-1)

◆お申し込み方法:

- ①電話・FAX申込みの方  
東京都労働相談情報センター事業普及課普及担当  
電話:03(5211)2209  
FAX:03(5211)3270(裏面申込書)

- ②HP申込みの方 TOKYO はたらく ネット (<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp>)



主催:  東京都労働相談情報センター

東京都では、就職の機会均等を確保するために、本人の適性と能力に基づく公正な採用選考を実施するよう事業主の皆様のご理解とご協力をお願いしています。詳細は、<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp> をご覧ください。

『自分に「いいね!」ができるようになるセミナー』  
 ストレス時代の働き方とメンタルタフネス強化策!  
 FAX 03-5211-3270



- ◆FAXで申込みの方は下記にご記入のうえ送信してください。折返しFAXで受講番号をお知らせいたします。(太枠内のみ記入)
- ◆お申込みをされてから、1週間以内に受講番号の連絡がない場合は、お手数ですが、当所までお問い合わせください。

FAX 番号		電話番号	
(ふりがな)	受講希望日 (○印)		受講番号 (当所記入)
受講希望者氏名	12/19 (火)	12/22 (金)	

- ◆ 天災等による交通機関の運行の影響により、セミナー開催を中止又は延期することがあります。
- ◆ ご記入いただいた個人情報は本セミナー実施業務以外には使用いたしません。
- ◆ 当日、会場受付で受講番号とお名前をお申し出ください。
- ◆ 〈会場案内〉：東京都八王子労政会館 2階第1会議室 (〒192-0046 八王子市明神町 3-5-1)  
 JR中央線「八王子駅」北口下車 徒歩10分 京王線「京王八王子駅」下車 徒歩5分  
 ※御来場の際は、公共交通機関をご利用ください。  
 八王子労政会館についてのお問合せ ☎042-645-7451



《受付処理欄》

お申込みいただき、ありがとうございました。

月 日 ( ) 受付いたしました。

あなたの受講番号は上記のとおりです。  
 東京都労働相談情報センター事業普及課

普及担当 \_\_\_\_\_

ご不明な点は下記にお問い合わせください。  
 TEL03-5211-2209