

平成 29 年度 福祉従事者研修【課題別研修】

自律的な若手を育てるセルフマネジメント研修

1. 目的

自分自身をうまく使いこなしていくための力であり、ストレスに負けない、「ぶれない、ぐらつかない自分」作りには必須となる「自己基盤力」。本研修では、豊富な演習を通して「自己基盤力」のトレーニングを行い、受講者個々が自身の強みや能力を最大限に発揮できるようサポートしていきます。

2. 日時

平成 29 年 11 月 7 日(火)10 時 00 分～16 時 00 分

3. 会場

佐賀市文化会館 3階大会議室 (佐賀県佐賀市日の出1丁目 21-10 TEL 0952-32-3000)

4. 受講対象者

新任職員や中堅職員

5. 定員数

60名 ※定員に達した場合は早期に申込みを締切ることがあります。その場合は、本会ホームページにてお知らせいたします。

6. 受講料

佐賀県社協会員:5,000 円(非会員:8,000 円)税込

開催日のおよそ1週間前に参加決定通知書及び払込取扱票を送付いたしますので、決定通知書に記載している期日までに受講料をお支払いください。

7. 参加申込み

(1)別紙の「研修参加申込書」にご記入の上、**10月24日(火)までに** FAX 又はメール、郵送にて本会までお送りください。申込書は本会ホームページからもダウンロードいただけます。

(※FAX によるお申込みについては、大変お手数ですが、着信確認のご連絡をお願いいたします。)

(2)開催日のおよそ1週間前に**参加決定通知書及び払込取扱票**を送付いたします。参加決定通知が届かない場合はご連絡ください。

(3)参加申込後のキャンセルは、必ず1週間前までにお知らせください。

(当日キャンセルは、全額参加費を徴収します)

8. 昼食

基本的に各自でご準備をお願いいたします。

当日は障害福祉サービス事業所等による弁当販売も行う予定ですので、ご利用いただく場合は当日受付での注文となります。(※なお、注文先の都合等により弁当販売が行われない場合があります)

9. 留意事項

・研修実施可能人数を満たさない場合は開催を見送る場合があります

10. プログラム

日程	研修内容(予定)	講師
9:30～	受付開始	事務局
9:55～10:00	開会・オリエンテーション	
10:00～12:00	[講義・グループ討議] ◆「セルフマネジメント」の基本的な考え方 ・セルフマネジメント力とは？ ・ストレスとセルフマネジメント力との関係 ◆体の基盤を整えてストレスに強くなる	ヘルスコーチ・ジャパン 代表理事 最上 輝未子 講師
12:00～13:00 昼食・休憩	・心の病と食べ物との関係／生活習慣との関係 ・体の基盤を整える方法	
13:00～15:55	◆心の基盤を整えてストレスに強くなる ・心の基盤を整える3つの方法 ◆心の基盤を整える実践トレーニング ・自分の「エネルギー状態」を高めるワーク ・ストレスから心を解き放つワーク ・自分の強みを知るワーク ◆セルフケアの方法を身につける	
15:55～16:00	閉会	事務局

※研修内容は一部変更される場合があります。

11. 講師

NPO法人 ヘルスコーチ・ジャパン 代表理事

最上 輝未子 (もがみ きみこ) 氏

九州大学卒業後、プロコーチとして活動。コーチングマネジメント、コミュニケーション、アサーション、メンタルヘルスマネジメント、医療安全のトレーニング、研修担当者の養成、トレーニングプログラムの作成を行う。また、NPO法人ヘルスコーチ・ジャパンを立ち上げ、東京・福岡を中心に、各地で公開講座を開講。ビジネスコーチングではカバーしきれない、大多数の人たちを対象とした、コーチングスキルトレーニングを提供し、組織と社会の元気作りに貢献している。



12. 本研修を受講する効果

思わずやっていた行動や、人との関わりの中で感じていたストレスの原因がわかり、それをコントロールできるようになります。無駄なエネルギーロスがなくなって元気になるばかりでなく、精神的に強くなれるので、落ち込みからの回復が早まります。

13. お問い合わせ先

社会福祉法人 佐賀県社会福祉協議会 福祉人材・研修センター

〒840-0021 佐賀県佐賀市鬼丸町7番18号 佐賀県社会福祉会館内

TEL 0952-28-3406 / FAX 0952-28-3407 <平日 8:30～17:15(土日祝:休み)>

E-mail sagaken-jinzai@sagaken-shakyo.or.jp HP <http://www.sagaken-shakyo.or.jp/>