

幸せな自分・職場を今日から目指そう！！

レジリエンスとは、

「精神的回復力・復元力」と訳され、これが向上すると落ち込んだ状態からの回復が早くなると言われております。メンタルヘルス対策の注目ワードです。

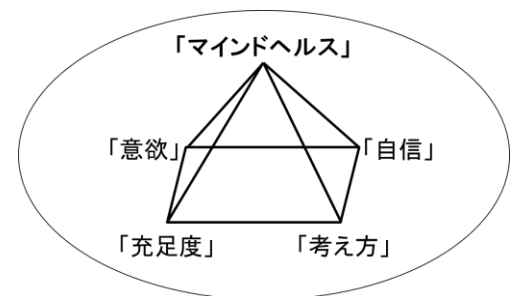
演習付き・「レジリエンスアップ↑」 紹介セミナーのご案内

メンタルヘルスケアで最も効果的なのは「1次予防」と言われております。1次予防で重要なのは「**セルフケア**」です。

「INC式レジリエンスアップ↑メソッド」では、メンタルヘルスをより積極的に向上させる意味から「**マインドヘルス**」という用語を使用しています。そして、マインドヘルスの構成要素を、以下の4つで捉えています。

- ①「意欲」 ②「充足度」 ③「自信」 ④「考え方」

マインドヘルスを向上させるためには、上記4つの要素についてプラス化を図る必要があります。



「INC式レジリエンスアップ↑メソッド」では、この四つの要素をプラス化する方法を開発しました。

- ①「意欲」…イメージを活用して本音のキャリアデザインを描きます
- ②「充足度」…ナラティブセラピーの応用で、自己評価をプラス化します
- ③「自信」…各自のキャラとマインドヘルス診断をして、自分のキャラを好きになってもらいます
- ④「考え方」…万人向きの「脱マイナス・プラス思考」により、無理なくプラス思考を身に付けてもらいます

紹介セミナーでは、「INC式レジリエンスアップ↑メソッド」の詳しいご説明と、②「充足度」の向上について、具体的演習を行う予定です。

職場のマインドヘルスを向上させたい方、個人でレジリエンスを向上させたい方にお勧めです。

皆さまのご参加をお待ちいたしております！

【『レジリエンスアップ↑』紹介セミナー実施要領】

■開催日：平成29年1月13日(金)15:00~18:00

■開催場所：サポタント株式会社セミナールーム
(青山1丁目駅3・4番出口直結)

http://www.supotant.com/company/map_tokyo.html

港区南青山1-1-1 新青山ビル東館19F

TEL: 03-5413-6681

■主催：株式会社M www.inc-m.com

■講師：八木橋 英男 産業カウンセラー、キャリアコンサルティング
技能士2級
みずほグループソフトハウスでSE、PMO部長、人事担当部長を歴任

■受講者数：12名程度

■参加費用：1人5千円

※申し込み時に、領収証の宛名をお知らせ
お願いします。

■その他：研修後に情報交換会を予定
(任意参加、費用は実費(3千円程度))

■申込・問合せ：ホームページのセミナー予定から
お願いします。

http://www.inc-m.com/category/seminar_yotei/

