

リセットマネジメントでハツラツとした職場をつくる

～忙殺脳が仕事と身体を台無しにする～

2014年 6月19日(木)15:00 - 17:30 イマージョンセミナールーム (九段下)

<ご好評につき再度開催> 相手ではなく、自分自身を変えるリセットマネジメント術

●セミナーの概要

今日のストレス社会で働く人にとって、ストレスを感じずに仕事を行うことは不可能となっています。しかし日々ストレスを蓄積していくことは、体の不調をきたすとともに心にも負荷がかかります。本セミナーでは、マネジャーと一般社員の両面から「リセットマネジメント」でハツラツとした職場をつくる方法をご紹介します。

●ご参加者からの声

「自分の感情と距離を取り、感情の原因がつかめることでかなりストレスから解放されると思った」
 「日常生活の中で自分自身、気を遣っていないところには意識が向かないことに気づいた。自分自身だけでなく、外にも意識を向けることの大切さを改めて実感した」
 「セミナーで実践したストレス解消法の効果が、当日すぐに実感できた」

●セミナーの主旨・内容

組織内外の変化のスピードが年々早くなる一方、より高い効率や生産性が求められています。そうした中で日々の業務に追われて「忙殺脳」に陥っていませんか。忙殺脳では目の前のことに集中できず、悪循環になります。「脳の仕組み」や最新のリーダー教育に焦点をあてながらミニ体験も交えて紹介します。

1. リセットマネジメントとは絡まった思考をほぐすこと
 - ・思考の絡まりはなぜ起こるのか
 - ・忙殺脳と集中脳
2. リセットマネジメントとは頭や心の中を断捨離すること
 - ・集中を高める方法
3. リセットマネジメントとは挫折力（レジリエンス）を育て感情コントロールを磨くこと
 - ・感情のドラマから抜け出す
 - ・集中脳による会話のレベル

●受講のメリット

このセミナーでは、ハツラツとした職場作りのための「リセットマネジメント」についての情報・手法の概要を学ぶことができます。

- ・ハツラツとした職場・個人に変えるための「リセットマネジメント」
- ・マネジャー/一般社員へのアプローチによる、メンタルヘルス不全やハラスメントをださない・ならない職場作りの手法

セミナー
概要

特長

産業医等によるありきたりなストレスマネジメントではなく、ビジネス経験をもとにしたより実践的な内容をインタラクティブにお伝えします。元気になる講座です。

講師

●担当講師 株式会社イマージョン シニアコンサルタント 伊藤弘子

国内大手コンサルタント会社に25年間勤務。アメリカにて心理学を活用した能力開発やチーム開発を2年間研究し、その後企業内トレーナーの育成も担当する。専門分野は、パートナーシップおよびチームのマネジメント、メンタルヘルスマネジメント。主に大手企業にコンサルテーションとチームづくり、ファシリテーション研修など、多数実施。

対象者
(少人数)

●企業経営者、経営企画、企業人事、労働組合幹部の方を対象としています。

※本セミナーは企業のお客様が対象です。個人および同業はお断りすることがございますので予めご了承ください。

参加費

事前申込無料（先着順） 当日参加（空席のある場合） 3,000円（税込）

*お申し込み後、eメールにて受講票を送付いたします。

お申込みと詳細はWebで

<http://immersion.co.jp/0619>

本セミナーに関するお問合せ

Email: seminar@immersion.co.jp

Tel: 03-6380-9658 (セミナー事務局)

リセットマネジメントでハツラツとした職場をつくる

～忙殺脳が仕事と身体を台無しにする～

会場：(株)イマージョン セミナールーム 〒102-0073 東京都千代田区九段北1-15-15 瑞鳥ビル2F

セミナー会場（イマージョンセミナールーム）ご案内

《交通アクセス》

東京メトロ

東西線・半蔵門線、都営新宿線

「九段下」駅 1番出口 徒歩2分

〒102-0073

東京都千代田区九段北1-15-15

瑞鳥ビル2F Tel:03-6380-9658



セミナーの
お申込み・お問合せ
詳細はWebで

<http://immersion.co.jp/0619>

FAXにてお申込みの方は以下をご記入の上 FAX 03-6380-9718 にご送信ください。

FAX 03-6380-9718

＜人と組織の活性化セミナー vol.10＞
リセットマネジメントでハツラツとした職場をつくる
～忙殺脳が仕事と身体を台無しにする～

株式会社 イマージョン
immersion

《FAXお申込み用 フォーム》 下記必要事項をご記入のうえ、お申込みください。

貴社名	
住所	〒
部署名	
ご芳名	
連絡先Email	
連絡先TEL	電話： FAX：

・Fax受信後に事務局よりご連絡いたします。2営業日以内に連絡がない場合はお手数ですが当セミナー事務局宛 一報ください。
・個人情報の取扱いについて：ご提供いただいた個人情報は、ご本人の同意を得ず第三者へ提供することはありません。
その他の個人情報保護方針は弊社Webをご参照ください。 <http://immersion.co.jp/article.php/category07-01>
本セミナーに関するお問合せ Email: seminar@immersion.co.jp Tel: 03-6380-9658 セミナー事務局