

仕事の活力を生み出す ストレスマネジメント講座



心理的安全性の高い いきいき職場をつくるコミュニケーション術

職場の対人関係における困った場面での対処法や仕事に役立つ上司や同僚への適切なコミュニケーションスキルを身につけるための講座です。問題解決力、コミュニケーション力、セルフマネジメント力を高め、仕事への活力や充実感の向上と、組織活性化を導きます。

こんな方におすすめです！

- ✓ 仕事での対人関係スキルを身につけたい若手社員
- ✓ 後輩の育成を担う中堅社員
- ✓ 部下の活力を引き出したいリーダー

日時

佐賀大学 本庄キャンパス

13:00～14:30(開場時間/12:30)

対面とオンラインのハイブリット型！

講師

佐賀大学ウェルビーイング創造センター
准教授 小林百雲子

受講料

3,100円(全4回)

今回限りの特別料金です

定員

70名

お申し込みは
こちらから！



日程／講座内容

第1回 8/19(火) | 職場の対人関係ストレスにどうやって対処する？ストレスマネジメント

第2回 8/26(火) | ストレスに強い脳をつくる、認知行動療法・マインドフルネス

第3回 9/ 2(火) | 緊張した心と身体をやわらげる、ストレス解消行動・リラクセーション

第4回 9/ 9(火) | 言うべきことを誠実に伝えるコミュニケーション、アサーション

問い合わせ先

佐賀大学ウェルビーイング創造センター リカレント教育部門

TEL:0952-28-8334 FAX:0952-28-8991 Mail:kouza@mail.admin.saga-u.ac.jp

