

【オンデマンド版】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。

講師の研究の一環で開発され、心理的安全性の向上、働きがいの改善、相談行動の促進などの効果を実証されたプログラムです。



2025年ハイブリッド開催し、ご好評をいただいた講座をオンデマンド版としてご提供するものです。

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・新入社員
- ◎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



完全オンデマンド型！

視聴期間

2026年

6月1日～7月31日

Eラーニングシステム上で動画を視聴し、ワークにも取り組んでいただきます。受講は1名につき1アカウントの割り当てとなるため、複数名での同時視聴はできません。

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

5,700円

定員

100名

## 日程／講座内容

第1回	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	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	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
第4回	緊張した心と身体をやわらげる、ストレス解消行動・リラクゼーション

お問合せ

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  
Eメール kouza@mail.admin.saga-u.ac.jp

申し込みはコチラから

