

階層別選択研修（共同）

研修名	中級【業務改善分野】	受講者の声		
	業務に活かす セルフマネジメント	精神保健の専門性が高く、聞く人の心をつかむ講義でした。身近な例も取り入ながら常に分かりやすく説明してくださり、意欲的に研修に参加できました。 演習を通して自分自身を知ることの大切さを学ぶことができ、普段の業務にも活かせる内容でした。		
講師	ビヨンドザボーダー（株）	期 間	1日間	
	あんどう 安藤 亘	会 場	自治人材開発センター	
		予 定 人 員	県75人・市町村45人	
ねらい	ストレスコーピングなどストレスマネジメントの手法を学び、業務をより良く遂行していくためのマインドを身に付けます。			
対象者	【県】 次のいずれかに該当する職員 ・平成31年4月1日以前に採用された主事・技師・主任級の職員 ・令和3年4月1日以前に採用された主事・技師・主任級の職員で、令和4年4月1日現在25歳以上の職員 【市町村】 主任級以下の職員			
実施日	① 8月17日（水）（県25人・市町村15人） ② 10月21日（金）（県25人・市町村15人） ③ 12月 2日（金）（県25人・市町村15人）			
手法	通所研修			
学 習 計 画				
日程	カリキュラム	時間数		内 容
		時	分	
1日 9:00 ～ 16:30	オリエンテーション	0	05	研修全般に関するオリエンテーション等
	ウォームアップ・自分を表現する	6	20	・SCT（文章完成法）を用いて「自分」をうまく表現する
	ストレスとは			・ストレス発生のメカニズム ・自分自身のストレスの発生原因
	ストレスマネジメント			・対人関係におけるコミュニケーションの癖を把握し、自分の活かし方をつかむ
	ストレスコーピングスキルアップ			・ストレスの受け止め方を変える方法 ・自分にあったストレス解消法
	レジリエンススキルアップ			・セルフトークの実践 ・SST（ソーシャルスキルトレーニング）体験
	モチベーションアップのために 今後に向けて			・「受身から主体へ」の思考転換 ・「気づき」と「行動目標」の意識化・明確化
講義の振り返り等	0	05	質疑応答、アンケート記入等	
備 考	・県職員と市町村職員との共同研修（市町村研修コード NO.134～136） ・全3回実施 ・事前課題と研修効果確認レポートがあります。 ・県職員：人事委員会事務局が実施する主査級昇任試験の受験要件となる選択研修です。 ※参考：通信教育講座のその他分野に関連する講座があります。			