

## 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	
		<b>業務に活かす セルフマネジメント</b>		自分自身と向き合う良い機会になりました。また、心と体とのバランスがいかに大切かを痛感したため、物事の捉え方を変え、少しでも自分の心の重荷を増やさないように心がけていきたいと思えます。
講師	ビヨンドザボーダー（株） <small>あんどう わたる</small> <b>安藤 亘</b>		実施日数・時間	1日間
			手法	通所研修
			会場	自治人材開発センター
			市町村研修コード	237～239
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	<b>【県】</b> 次のいずれかに該当する職員 ・令和2年4月1日以前に採用された主任級以下の職員 ・令和4年4月1日以前に採用された主任級以下の職員で、令和5年4月1日現在25歳以上の職員 <b>【市町村】</b> 主任級以下の職員			
実施日	① 8/16(水) ② 10/18(水) ③ 12/5(火)			
予定人員	県75人・市町村45人（各回 県25人・市町村15人）			
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	ウォームアップ・自分を表現する  ストレスとは  ストレスマネジメント  ストレスコーピングスキルアップ  レジリエンススキルアップ  モチベーションアップのために  今後に向けて	6	30	・SCT（文章完成法）を用いて「自分」をうまく表現する  ・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  ・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  ・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  ・「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
特記事項	・事前課題があります。 ・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。県職員のみ受講後は研修効果確認レポートの提出が必要です。			