



# セルフマネジメント

## 研修のねらい

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つけます。

## 受講対象者

県職員：75人・各回25人

次のいずれかに該当する職員

- ・令和5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7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8年4月1日現在25歳以上の職員

市町村職員：45人・各回15人

主任級以下の職員

## 開催日時

- |           |            |
|-----------|------------|
| ①8/7(金)   | 9:00~16:30 |
| ②10/16(金) |            |
| ③12/4(金)  |            |

## 備考

- ・この研修は事前課題があります。詳細は後日送付するシラバスで確認してください。
- ・【県職員のみ】（昇任試験受験要件対象研修）  
※受講後、レポート提出が必要です。



## 研修概要

ビヨンドザボーダー(株)

講師 安藤 亘

- ・ウォームアップ・自分を表現する
- ・ストレス発生のメカニズムの可視化
- ・ストレスマネジメント、コミュニケーションの癖の把握、自分の活かし方をつかむ
- ・ストレスコーピング、レジリエンススキルアップ
- ・アンガーマネジメントを学ぶ
- ・モチベーションアップのために、「受身から主体へ」の転換
- ・今後に向けて「気づき」と「行動目標」の明確化



## こんな人におすすめ

- ・ストレスへの向き合い方を学びたい人
- ・最近業務が忙しく気持ちが不安定な人



## 得られるスキル

- ・自己管理能力（意欲的に取り組む力、やる気）
- ・コミュニケーション力（チームワーク、対人関係能力）



## 受講者の声

- ・他の部署や他の自治体の職員と意見交換をすることができて、現在の自分の職場を客観的に見ることができた
- ・普段は考えない視点や思考について学んだ上で、自身の今後にどう反映していくべきか考えることができた