

## WEB研修(Zoom) メンタルヘルス研修

◆日時 2021年6月4日(金)13:00~17:10

新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み、集合型研修からWEBへ開催方法を変更してのご案内です。

「WEB研修 メンタルヘルス研修」は、Zoom ミーティングを使用して開催いたします。

皆さまの会社内やご自宅のパソコンでご受講いただきます。

必ずシステム要件(本案内P.3)をご確認くださいませようお願いいたします。

※各ご受講のPC・システム要件は、貴社内のIT・システム関連部署にご確認ください。

- ・カメラ機能をオンにしてご参加ください。(カメラ・マイク内蔵、プラグイン等のパソコンでご参加ください)
- ・本研修では、3人組でグループワークを行います。ご承知おきください

### ◆スケジュール

12:45~13:00	接続開始可能(音声と映像チェックを実施)
13:00	<オリエンテーション> ・講師紹介 ・研修の目的・進め方
	<ストレス要因と反応> ・ストレス発生の仕組み ・ストレス要因への対応 📌 ストレス発生の仕組みには「要因」と「反応」があります。どのようなものか知りましょう
	<タイプ別のストレス対処法> ・エゴグラムで自己を振り返る 📌 エゴグラムを使って自身のタイプチェックを行います 📌 「これが自分である」という状態(自我状態)を高めるポイントを知りましょう
	<リラクゼーションの方法> ・リラクゼーション方法 📌 自立訓練法を通じて、ストレス対処法を学びましょう ・ビリーフチェンジ 📌 思考の切り替え方を学びましょう ・ストローク(聴き方、褒め方) 📌 良いストロークを通じて、周囲へ良い影響を与えましょう
17:00	<まとめ・質疑応答>
17:10	<閉講>

※適宜休憩を挟みます。スケジュール内において進行が多少前後する場合があります。ご了承ください。

## ◆実施概要

◆日 時	2021年6月4日(金) 13:00~17:10
◆会 場	ビデオ会議ツール「Zoom ミーティング」を使用します
◆対 象	お客さま対応部門の全ての方 ※ 研修やコンサルティングを業とする企業および個人でのお申込はご遠慮願います。
◆定 員	24名 <最少催行人数 12名> ※最少催行人数に達しなかった場合には中止となる可能性がございます。 万が一、中止となる場合は1週間前までにご連絡いたします。
◆締 切	5月21日(金) お申し込み順に承り、定員になり次第締め切り
◆受 講 料	会員および会員の所属企業社員は15,400円、未加入企業の方は23,100円 会員の関連企業は未加入企業扱い。受講料は資料代、消費税込です。
◆申込方法	ACAPホームページよりお申し込みください。
◆そ の 他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受け付けた方には案内状とご受講確認チェックシート等をメール添付でお送りいたします。</li> <li>・研修資料を事前に郵送いたします。受講確認チェックシートにご希望の郵送先をご記入ください。</li> <li>・録音・録画・写真の撮影はご遠慮ください。</li> <li>・講師側からの指示がある場合を除き、研修時間中はカメラを必ずオンの状態でご参加ください。</li> <li>・周囲の会話や音などを拾わないようにマイク付きイヤホン、ヘッドセットなどでご参加ください。</li> <li>・資料送付後(5/27~)のキャンセルは資料代として2,000円を徴収させていただきますので、ご承知おきください。</li> <li>・当日キャンセルされた場合は、受講料を全額徴収させていただきますので、ご承知おきください。</li> <li>・ご請求書は、研修開催後6月4日(金)頃より郵送いたします。6月11日(金)までにご請求書が届かない場合はACAP事務局(TEL 03-3353-4999)にご連絡ください。</li> <li>・本研修の受講料のお振込は、研修開催日以降、7月末日までをお願いいたします。</li> </ul>

## 講師紹介



武島 洋子 (たけしま ようこ) 株式会社JBM コンサルタント 講師

大手外資系企業で秘書および財務会計、EAP、日本産業カウンセラー協会研修副部長等を経て人材育成コンサルタント、メンタルヘルス体制構築の専門家として独立した。研修領域は、メンタルヘルス、コミュニケーション、管理職研修等幅広く対応している。専門分野の実務経験を生かした実践的な研修は定評があり、リピート率も高い。また、人材育成には個人のニーズ把握も重要であり、カウンセリングスキルを活かして、企業や官公庁で、面談による問題解決とモチベーション向上の支援も行っている。研修はのべ1,000回以上、相談件数は通算20,000件以上実施しており、精神面とキャリア形成の双方向から支援をしている。

### 《主な研修実績》

メンタルヘルス／ハラスメント防止／ビジネスコミュニケーション／管理職研修／部下指導・育成／クレーム対応／ビジネスマナー／階層別キャリアプラン／ライフプラン／睡眠と栄養／管理職登用アセスメント／ストレスチェック組織分析の活かし方／セルフキャリアドック その他多数

## Zoom を使用した研修のご準備について（システム要件）

※PC 環境やインターネット環境が研修の進行に大きく影響します。必ずご確認をお願いいたします。

※各ご受講の PC・システム要件は、貴社内の IT・システム関連部署にご確認ください。

※Zoom のご利用にあたり制限がかけられていないか、事前にご確認をお願いいたします。

※通信速度のご確認はご受講の環境にてテストをお願いいたします。

※職場でご受講いただく場合は、周囲の方の声や作業している音が入らないようにご配慮ください。

システム・ネットワーク要件	推奨(値)
インターネット接続	有線、またはワイヤレス(3Gまたは4G/LTE)
スピーカー/マイク/カメラ	内蔵、USB プラグイン、またはワイヤレス Bluetooth
PC オペレーティングシステム	Mac macOS X と macOS 10.9 以降 Windows Windows 10/8 または 8.1/7 以降 その他 Ubuntu 12.04 またはそれ以降、Mint 17.1 またはそれ以降 Red Hat Enterprise Linux 6.4 またはそれ以降 Oracle Linux 6.4 またはそれ以降、CentOS 6.4 またはそれ以降 Fedora 21 またはそれ以降、OpenSUSE 13.2 またはそれ以降 ArchLinux(64 ビットのみ)
モバイル ※できるだけPCでのご準備をお願いいたします	Surface PRO 2 または Win 8.1 以降、iOS と Android デバイス、BlackBerry デバイス
ブラウザ	Windows IE 11 以降、Edge 12 以降、Firefox 27 以降、Chrome 30 以降 Mac Safari 7 以降、Firefox 27 以降、Chrome 30 以降 Linux Firefox 27 以降、Chrome 30 以降
プロセッサ	最小 シングルコア 1GHz 以上 / 推奨 デュアルコア 2GHz 以上 (i3/i5/i7 または AMD 相当)
メモリ	推奨 4Gb
帯域幅	Zoom 推奨 1.5Mbps / 1.5Mbps(上り/下り) 研修推奨 5Mbps / 10Mbps(上り/下り)

※参考 <https://support.zoom.us/hc/ja/articles/201362023-Windows-macOS-Linux>