

打たれ弱い 今どきの新人・後輩 への指導に!

日総研 14693

検索

# “人間関係・ストレス・プレッシャー”の 悩みを克服する! 気持ちの持ち方・育て方



かんたんな分析ワークで自分に合ったセルフケアが分かる

へこんでも落ち込まない、くじけない、前を向く力を手に入れる

- 受講の効果**
- ①プレッシャーを成長に変える気持ちの持ち方が体験できる。
  - ②すぐに辞めたいと言う、打たれ弱い部下・新人の相談に乗れる。
  - ③チーム全員のストレス対処を助け、職場環境が改善できる。
  - ④自己コントロール方法を学び、日々楽に対処できるようになる。

**田中京子氏** カウンセリングオフィスKR 代表/看護師  
ヘルスカウンセリング学会公認 健康心理療法士

【講師からのメッセージ】看護師を取り巻く現実は大変ストレスフルです。そんな中で働く看護師にとって、自分の特徴を理解し、自分に合った“ストレスによるダメージから回復する方法”を知ることは大切ではないでしょうか。本セミナーでは、かんたんな自己分析で自分自身のストレスに対する傾向を知ることによって自分に合ったストレス対策を見つけ、SATイメージ療法を通してストレスを自己成長に変える方法を学びます。

**福岡** 18年 7月21日(土) 福岡センタービル  
**東京** 18年 9月29日(土) LMJ東京研修センター

【講義時間】いずれも10:00~16:00

**参加料** 一般 19,500円 会員 16,500円  
税 込 ※会員は日総研会員制・専門雑誌の年きめ購読者です。  
※昼食代は含まれません。昼食は各自でお持ちください。  
※ご参加いただくには事前のお申し込みが必要です。※最少催行人数14人。

## プログラム

1. そもそもストレスって何? ~自分の思い通りにならない状況~  
1) ストレスの原因は自分にある?  
2) ストレッサーをコントロールしようとする“無理”  
3) ストレスが原因となる「落ち込み」と「燃え尽き」
2. 【自己ワークで理解する】  
ストレスに対する“わたしの反応・傾向”  
「心理・行動特性チェックリスト」で、ストレスを感じた際に自分がどう受けとめているのか、その反応・傾向が分かります。
3. イライラ・落ち込みを残さない  
ストレスによるダメージから「復元する力」  
1) ストレスによるダメージを受けた心身の特徴  
2) 職場で抱えるストレスと自己イメージとの関連・ギャップ  
3) 自己ワークで得た「自分の傾向」から見える「わたしにあった復元方法」
4. 【体験して学ぶ】“人間関係”“ストレス”  
“プレッシャー”を克服する気持ちの持ち方・育て方  
~【心を変える体験ワーク】でよくある悩みを解決!  
● 威圧的な患者に接した後に受けるダメージが、長引きやすいと思う  
● 表面には出さないようにしているが、優柔不断な患者とかかわるといつもイライラする  
● 自分で考えて行動してみようとしたら「勝手なことしないで!」と先輩に注意されて、それ以降自分で判断できなくなった  
● 自信にあふれた後輩や同僚には、自信のなさを見抜かれそうで怖い

よくある  
お悩み詳細は  
Webで

ホームページ 毎週更新 現場から生まれた専門性を磨く研修と教材 日総研 検索

現場を変えるスキル! ステップアップ!  
**主任看護師**  
管理・教育・業務の実践とスキルを強化!

管理  
教育  
業務

会員制 隔月刊誌  
B5変型判 120頁  
入会金 3,000円(共に税込)  
年間購読料 16,663円

3-4月号  
特集

●いまどきの看護現場にマッチした主任の役割!  
多様化する現場を束ねる主任のコミュニケーション・スタッフ教育  
主任の役割が拡大中!!より管理職としての力が必要  
スタッフ目線を卒業した主任ならではの立ち居振る舞い

隔月刊 主任看護 検索

▶詳細はホームページで [www.nissoken.com](http://www.nissoken.com)

●お申し込み受付後、通常1週間以内に参加証をお送りしています。参加証が届かない場合にはお問い合わせください。

<b>FAX申込書</b>		▼受取確認者氏名を必ずフルネームでお書きください		送付住所	TEL( )	—	施設宛 請求書 必要 ・ 不要
“人間関係・ストレス・プレッシャー”の 悩みを克服する! 気持ちの持ち方・育て方 [14693]	ふりがな			〒	—		
	氏名 (受取 確認者)						送付先 自宅 ・ 勤務先
生年月日	西暦	19	年	月	日		
↓参加地区に✓印を	▼日総研の会員制・専門雑誌をご購読の方はお客様コードをご記入ください						
[1] <input type="checkbox"/> 福岡 7/21	お客様コード	役職・部署					
[2] <input type="checkbox"/> 東京 9/29			勤務先名				
ご連絡をお送りします。メールアドレス							

FAX ☎0120-052690 電話 ☎0120-054977

★会員とは日総研会員制・専門雑誌の年きめ購読者です。

日総研会員はセミナー3,000円引き!

主催 日総研出版 〒451-0051 名古屋市西区則武新町3-7-15 日総研ビル

※日総研ではご提供いただいた個人情報は目的に従い適切に利用しております。詳細は[www.nissoken.com/privacy](http://www.nissoken.com/privacy)